

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**Кваліфікаційна робота
магістра**

на тему: Чинники актуалізації ресурсного потенціалу особистості

Виконав: студент II курсу, групи 8.0538-з

спеціальності: 053 психологія

освітньої програми: 053 психологія

Ільчук Олександра Сергіївна

Керівник: к.психол.н., доцент кафедри психології

Железнякова Ю.В.

Рецензент: к.пед.н., доцент кафедри психології

Пономаренко О.В.

Запоріжжя
2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет _____
Кафедра _____
Рівень вищої освіти _____
Спеціальність _____
(код та назва)
Освітня програма _____
(код та назва)
Спеціалізація _____
(код та назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« _____ » _____ 20 ____ року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ/ПРОЕКТ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)

(прізвище, ім'я, по батькові)

1 Тема роботи (проекту) _____

керівник роботи _____,

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом ЗНУ від « _____ » _____ 20 ____ року № _____

2 Строк подання студентом роботи _____

3 Вихідні дані до роботи _____

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) _____

5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка

Студент _____
(підпис) (ініціали та прізвище)Керівник роботи (проекту) _____
(підпис) (ініціали та прізвище)**Нормоконтроль пройдено**Нормоконтролер _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 69с., 4 діаграми, 74 джерела, 5 додатків.

Об'єкт дослідження: ресурсний потенціал особистості.

Предмет дослідження: фактори що сприяють актуалізації ресурсного потенціалу особистості

Мета: виокремити фактори, що сприяють актуалізації ресурсного потенціалу особистості та на основі отриманих даних розробити практичні рекомендації щодо актуалізації ресурсного потенціалу особистості у практичній роботі психолога.

Гіпотеза дослідження: актуалізація ресурсного потенціалу особистості забезпечується такими факторами як: відчуття власних ресурсів, розуміння та вміння цілеспрямовано оперувати власними ресурсами; проактивність людини; еустрес; ситуація схожа на ситуацію з минулого досвіду; обмеженість певного ресурса; поповнення своїх ресурсів; свідоме вкладання своїх ресурсів у діяльність.

Методи дослідження: теоретичні методи: теоретико-порівняльний аналіз психологічної літератури з досліджуваної проблеми; емпіричні (анкетування, опитування, контент-аналіз): «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва, «Опитувальник рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера у адаптації Е.Ф.Бажина, опитувальник «Втрати і придбання персональних ресурсів» Н. Водоп'янової, М. Штейн, анкета для визначення факторів актуалізації ресурсного потенціалу особистості.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше досліджується динамічна сторона ресурсності особистості, а саме теоретично і емпірично обґрунтовуються фактори, що сприяють актуалізації ресурсного потенціалу особистості.

РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ, РЕСУРСНІСТЬ, РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ, ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ, АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічний аналіз факторів ресурсного потенціалу особистості.....	9
1.1. Сутність поняття «ресурс» та «ресурсний потенціал особистості».....	9
1.2. Теоретичний аналіз підходів до виокремлення факторів актуалізації ресурсного потенціалу особистості.....	21
1.3. Фактори, що сприяють актуалізації ресурсного потенціалу особистості.....	29
РОЗДІЛ 2. Експериментальне дослідження факторів актуалізації ресурсного потенціалу особистості.....	35
2.1. Методи, методика і процедура дослідження факторів актуалізації ресурсного потенціалу особистості.....	35
2.2. Результати дослідження факторів ресурсного потенціалу особистості.....	40
РОЗДІЛ 3. Рекомендації щодо актуалізації ресурсного потенціалу особистості.....	49
3.1. Специфіка організації роботи психолога-консультанта з урахуванням факторів актуалізації ресурсного потенціалу особистості.....	49
3.2. Рекомендації практичним психологам щодо використання факторів актуалізації ресурсного потенціалу особистості	53
ВИСНОВКИ.....	67
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне життя має стрімку плинність. Треба мати велику кількість фізичних та моральних сил, щоб впевнено йти по життю долаючи усі знегоди. Ці сили дуже часто стають головною темою у роботі психолога-консультанта. Поняття психологічного ресурсу зараз має велике поширення в прикладній та практичній психології. Часто в психологічному консультуванні використовуються такі терміни як «ресурсний стан», «пошук ресурсу», «надати ресурс» і антоніми – «виснаження», «брак ресурсів», тощо. Різниця у розумінні ресурсу як психологічного конструкту породжує велику кількість близьких за значенням понять. Аналіз літератури показав, що в науковій психології поняття «ресурс» найчастіше використовується як фактор долаючої поведінки, подолання людиною стресів і труднощів у процесі її розвитку. Використовуються такі поняття як «ресурс стресостійкості», «копінг-ресурси», «адаптаційні ресурси» тощо. В останні роки широку популярність у практичній психології набув ресурсний підхід. Його використовують у дослідженні та вирішенні таких проблем як подолання стресу, кризи та інших екстремальних ситуацій, допомога у травмі та посттравматичному стресі, подолання наслідків травми, профілактика та подолання наслідків професійного та емоційного вигорання, як системний підхід до психодіагностики та психологічного консультування.

Дослідниками ресурсів та ресурсності особистості виступає велика кількість вчених, такі як О. С. Штепа, Д. О. Леонтьєв, С. А. Хазова, Є. А. Дорьєва (Петрова), В. А. Бодров, С. Хобфол, Дж. Бонанно, Р.Ф. Баумейстер з соавт. тощо. Та також активно долучаються практичні психологи, такі як Н. Рубштейн, Л. Е. Завалкевич, Н. Томашек, О. Аялон тощо. Не зважаючи на досить широку популярність теми, більшість досліджень зводяться до пошуку та виокремлення ресурсів особистості. З іншого боку знаходяться дослідження, де головною темою є розвиток ресурсності особистості.

Окрім цього великим питанням постає розробка методів дослідження ресурсного потенціалу особистості. На разі залишається ще ціла низка питань у психології ресурсів, що майже не досліджені. В різних психологічних підходах ресурс розглядається як те, що вже є в наявності у людини, або людина спроможна його здобути. Але тоді постає питання чому людина використовує ці ресурси недостатньо (і у результаті недосить ефективно), або використовує тільки певні ресурси, а інші ігнорує (наприклад менш ефективні використовує, а більш ефективні ігнорує), як запускається механізм користування цими ресурсами, як відбувається процес актуалізації ресурсного потенціалу особистості та що на нього впливає. Актуальність цієї роботи полягає у розробці динамічних процесів ресурсності особистості, а саме факторів актуалізації ресурсного потенціалу.

Об'єкт дослідження: ресурсний потенціал особистості.

Предмет дослідження: фактори що сприяють актуалізації ресурсного потенціалу особистості

Мета: проаналізувати теоретичні підходи до дослідження ресурсів особистості та факторів актуалізації ресурсного потенціалу, емпірично дослідити та виокремити фактори, що сприяють актуалізації ресурсного потенціалу особистості, на основі отриманих даних розробити практичні рекомендації щодо актуалізації ресурсного потенціалу особистості у практичній роботі психолога.

Гіпотеза дослідження: актуалізація ресурсного потенціалу особистості забезпечується такими факторами як: відчуття власних ресурсів, розуміння та вміння цілеспрямовано оперувати власними ресурсами; проактивність людини; еустрес; ситуація схожа на ситуацію з минулого досвіду; обмеженість певного ресурса; поповнення своїх ресурсів; свідоме вкладання своїх ресурсів у діяльність.

Враховуючи мету і гіпотезу дослідження, були сформульовані наступні **завдання:** розкрити сутність поняття «ресурсний потенціал» особистості; виокремити фактори, що сприяють актуалізації ресурсного потенціалу

особистості; експериментально дослідити зв'язок факторів актуалізації ресурсного потенціалу та ресурсності особистості; розробити рекомендації для психологів-практиків щодо підвищення рівня ресурсності особистості з урахуванням факторів актуалізації ресурсного потенціалу.

Методи дослідження: у роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психологічної літератури з досліджуваної проблеми) та емпіричні (анкетування, опитування, контент-аналіз). В якості діагностичного інструментарію для розв'язання експериментальних завдань використано: «Тест життєстійкості» С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва, «Опитувальник рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера у адаптації Е.Ф.Бажина, опитувальник «Втрати і придбання персональних ресурсів» Н. Водоп'янової, М. Штейн, анкета для визначення факторів актуалізації ресурсного потенціалу особистості.

Наукова новизна роботи полягає у тому, що вперше досліджується динамічна сторона ресурсності особистості, а саме теоретично і емпірично обґрунтовуються фактори, що сприяють актуалізації ресурсного потенціалу особистості.

Практичне значення роботи визначається тим, що вперше на основі емпірично підтверджених даних розроблені практичні рекомендації з актуалізації ресурсного потенціалу особистості. Розроблені психологічні рекомендації можуть бути корисними у психологічному консультуванні практичним психологам для надання більш ефективної психологічної допомоги людям, що знаходяться у складних життєвих ситуаціях, враховуючи необхідні для цього фактори та умови.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувались: теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу надійних і валідних психодіагностичних процедур, поєднанням кількісного та якісного аналізу емпіричних даних, застосуванням сучасних методів математичної статистики на базі пакету новітніх статистичних програм.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФАКТОРІВ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Сутність поняття «ресурс» та «ресурсний потенціал особистості»

Термін «ресурс» запозичений з французької мови (ressource) і буквально означає «допоміжний (технічний, енергетичне, інформаційне) засіб». Великий внесок у розробку ресурсного підходу до вирішення широкого кола психологічних проблем життєзабезпечення людини зробили С. Л. Рубінштейн та Б. Р. Ананьєв (за Н.Є. Водоп'яною [10]). В їхніх працях простежуються мінімум два концептуальних аспекти феномена «ресурсів»: системний характер природи ресурсів, що розуміють як прояв складної взаємодії можливостей, потенцій і внутрішніх сил людини протягом всього життєвого шляху та залежність формування і вияву резервів і ресурсів людини від умов зовнішнього світу і активності особистості як суб'єкта життєдіяльності [10]. Для сучасних психологічних досліджень з позицій ресурсного підходу до можливостей людини (ресурсів, резервів, потенцій, внутрішніх сил людини — поняття Б. Р. Ананьєва) цінними є такі ідеї Б. Р. Ананьєва [1]:

- існування різних класів потенціалів людського розвитку, що позначаються поняттями «обдарованість», «здібності», «працездатність», «життєздатність»;
- уявлення про подвійну залежність прояву резервів і ресурсів особистості: від життєвих умов зовнішнього світу і від структури особистості самої людини; припущення про можливість побудови в майбутньому деякої загальної моделі резервів і ресурсів особистості;
- підкреслення особливої важливості комплексного дослідження різних потенціалів і тенденцій суб'єктів діяльності [1].

Н.Є. Водоп'янова (виділила такі класи актуальних проблем ресурсного забезпечення людини: *потенціали і ресурси адаптації до складних умов і обставин життя, праці; ресурси життєстійкості та динаміка їх змін в процесі життя і професіоналізації; ресурси професійного становлення і ефективності суб'єктів праці; ресурси подолання професійних і особистісних криз; ресурси протидії професійно-особистісних деформацій і збереження професійного здоров'я; динаміка та «вага» ресурсів на різних етапах професіоналізації; обумовленість ресурсів людини зовнішніми і внутрішніми детермінантами — активністю людини як суб'єкта; технології збереження ресурсів професійного здоров'я* [10]. У процесі подолання людиною життєвих труднощів включаються механізми психічної саморегуляції і механізми психічної адаптації: механізми психологічного захисту і копінг-механізми. Варто зазначити, що активність людини у цей час може бути спрямована як на зовнішні обставини, які підлягають зміні, так і на саму себе. Те, який саме шлях подолання життєвих труднощів обере та або інша особистість, визначається, зокрема, її резервами і ресурсами [47]. У різних підходах поняття «ресурс» має різні трактування, тому доцільно виокремити деякі підходи до визначення цього поняття. Поряд з термінами «ресурс» та «ресурсний потенціал» важливо розглянути похідні поняття, такі як «ресурсний стан» та «ресурсність».

Деякі російські та українські автори використовують поняття «ресурс» як синонім поняття «потенціал», а в зарубіжній психології зазвичай ресурс розуміється як фактор захисту. Єдність поглядів російських та українських психологів і зарубіжних учених полягає в тому, що визнається різноманітність і множинність ресурсів людини як суб'єкта життя. У загальному розумінні особистісні ресурси являють собою набір якостей і засобів, якими володіє суб'єкт життєдіяльності і які можуть бути використані ним для самореалізації в різних життєвих контекстах [10]. В теоріях подолання стресу «ресурс» часто розглядається як функціональний потенціал, що забезпечує стійкий рівень реалізації активності людини і досягнення заданих параметрів цієї активності протягом певного часу [5]. У широкому трактуванні психологічні ресурси

включені в поняття особистісного та людського потенціалів, а також опису стратегій життя. У більш вузькому трактуванні ресурси розглядаються як можливості і засоби долаючої поведінки, подолання стресів, як елементи самоорганізації, саморегуляції діяльності та поведінки [26].

У контексті суб'єктної парадигми (Н. Є. Водоп'янова [10]) потенціал— це сукупність внутрішніх можливостей, які існують в прихованому вигляді, в потенції і можуть проявитися за певних умов. Ресурси суб'єкта — це будь-які внутрішні і зовнішні умови, реальні та ідеальні об'єкти, індивідуальні якості, відносини, установки, цінності, які суб'єктів створює або залучає, використовує для вирішення власних завдань і досягнення значущих цілей. Завдяки суб'єктній активності (активності різних рівнів психологічної регуляції) ресурси можуть актуалізуватися, накопичуватися, розподілятися, витрачатися, реконструюватися і відновлюватися[10].

На думку В. О. Толочек ресурси пов'язані з позитивними ефектами психологічної регуляції. Вона дає наступне визначення: «Ресурси — це психічні властивості, які стійко зв'язуються в ментальному досвіді суб'єкта з позитивним ефектом, наявністю відчутної переваги і можуть бути використані для підвищення ефективності життєдіяльності»[49, с. 62].

Ресурсом подолання, на погляд С.А.Хазової та Є. А. Петрової [36], є сукупність особистісних і середовищних засобів, можливостей, які є в наявності, і які суб'єкт може актуалізувати, усвідомлено використовувати при необхідності подолання важкої життєвої ситуації. Це можуть бути якості, можливості людей («запасні» засоби), які в кінцевому результаті чинять принциповий вплив на результати активності, до якої вони залучені. Використання того або іншого ресурсу може бути запланованим, а може бути не запланованим, але одержуваний ресурсний ефект завжди пов'язується з дією саме цього ресурсу [36]. Ресурси суб'єкта дослідниці розуміють як психічні властивості, тобто в якості ресурсу можуть виступати тільки внутрішні (суб'єктні, особистісні) характеристики [54]. С. А. Хазова зазначає що ресурси суб'єктності як внутрішні змінні це окремі ресурси і вони на є тим же самим що

й об'єкти зовнішнього середовища і відносини, яким суб'єкт приписує ресурсну роль у певних ситуаціях, наділяє їх ресурсним значенням, тобто наділяє їх сенсом, цінністю, важливістю і пов'язує саме з ними появу позитивних результатів і станів. Виходячи з ідей С. Л. Рубінштейна (за С. А.Хазовою [54]), об'єкти зовнішнього середовища і відносини лише у процесі взаємодії набувають для суб'єкта певне підтримуюче значення. Тобто не сам об'єкт є ресурс, а уявлення суб'єкта про нього як про ресурс. У зв'язку з цим ми можемо говорити про ресурсні об'єкти і ресурсні відносини. Найбільш відчутно ресурси проявляються у важких життєвих ситуаціях і ситуаціях досягнень [54].

У полі дослідження ресурсів виділяють певні теорії. Почнемо розглядати наукові парадигми починаючи з когнітивної теорії. Тож, Р. Лазарус розробив когнітивну теорію подолання стресу. Основу її складають положення про роль суб'єктивної пізнавальної оцінки загрози несприятливого впливу і свої можливості (ресурси) подолання стресу [39]. У результаті формуються пов'язані зі стресом емоції, виникають адаптивні реакції (копінг). Р. Лазарус дає таке визначення копінгу: «Копінг — це когнітивні і поведінкові зусилля з управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами (і конфліктами між ними), які оцінюються як ті що напружують або перевищують ресурси особистості» [39]. До механізмів копінгу відносять копінг-стратегії, копінг-ресурси і копінг-поведінку. Це трифакторна модель копінг-механізмів. Копінг-стратегії – це актуальні відповіді особистості на сприйняту загрозу, спосіб керувати стресором. Копінг-ресурси є відносно стабільними особистісними характеристиками, що забезпечують психологічний фон для подолання стресу і сприяють розвитку копінг-стратегій. Копінг-поведінка визначається як регульована і сформована за допомогою використання копінг-стратегій з урахуванням копінг-ресурсів, поведінка [2]. Найбільш відомою класифікацією копінг-ресурсів є класифікація С. Фолкмана. Він виділяє наступні види копінг-ресурсів: *фізичні* (здоров'я, витривалість тощо); *психологічні* (переконання, самооцінка, локус контролю, мораль); *соціальні* (індивідуальна соціальна мережа, підтримують соціальні системи і т. д.);

матеріальні ресурси (гроші, устаткування тощо) [36]. Досить значним питанням цього підходу є не досить чітка визначеність між поняттями копінг-ресурс, копінг-стратегія та копінг-поведінка, тому досить довгий час проблема додання стресів розглядалась у зв'язку з копінг-стратегіями, тобто способами додання, а не з ресурсами [36].

З точки зору розуміння ресурсів у концепціях подолання стресів цікавою є теорія С. Хобфолла [55]. Він розробив окрему теорію стресу – теорію збереження (консервації) ресурсів. Під словом «ресурси» у цій теорії розуміються цінності, які індивідууми або спільноти прагнуть здобувати, накопичувати, зберігати та помножувати. Новим у цій теорії є те, що С. Хобфол акцентував увагу саме на причини, через які ситуація сприймається як загрозна, тому вона викликає стрес і як наслідок – долаючу поведінку. Загрозна ситуація, у якій є загроза втратити накопичені ресурси. Стрес, за С. Хобфолом [55], може виникнути навіть тоді, коли у реальності погрозна ситуація ще не настала, але може настати у близькому майбутньому. Тобто стрес може виникнути навіть від ілюзорної погрози до втрати ресурсів. У цій теорії ресурси допомагають протистояти впливу стресу, підтримувати фізичне здоров'я та благополуччя, та продовжувати розвиватись і досягати поставленої мети. Також ресурси можуть розглядатися як одна з базових мотиваційних тенденцій [55].

У теорії збереження ресурсів С. Хобфолла [55] ресурси поділяються на чотири категорії. *Об'єктивними ресурсами* є матеріальні цінності, тобто ті об'єкти, які має людина. *Соціальними ресурсами* є місце індивідів у системі соціальної стратифікації, соціальні статуси та ролі, які забезпечують доступ до решти ресурсів. Це можуть бути посада, звання, приналежність до конфесії, соціальна підтримка, тощо, які забезпечують певні привілеї. *Особистісні ресурси* – це особистісні характеристики. Прикладом таких характеристик можуть бути оптимізм, самоефективність, життєстійкість, локус контролю, тощо. Саме особистісні ресурси грають першорядну роль у подоланні стресу на думку С.Хобфолла [55]. *Енергетичні ресурси* – усе, що допомагає здобувати інші

ресурси: навички, знання, час, інвестиції та ін.. Брак одних ресурсів можна компенсувати іншими ресурсами, але важливо враховувати ситуацію. Наприклад відчуття самоефективності може підтримати нас у ситуації гострої нестачі ресурсів, але на фоні хронічного стресу воно не має такої високої значущості [55]. Втрата ресурсів є більш значущою, ніж придбання, але ймовірність придбання зростає під впливом ситуації втрати. Тобто під тиском стресу відбувається мобілізація ресурсів і зростає можливість придбання[18].

Серед сучасних теорій закордонних дослідників виділяється теорія Р. Бауместейстера, Б. Шмейчеля и К. Вогс [67]. Це модель сили ресурсів (Strengthmodel) у якій йдеться про саморегуляцію засновану на ресурсах людини. Згідно з цією теорією, дії саморегуляції витрачають обмежені ресурси індивіда і після таких дій індивідуальний запас цих ресурсів тимчасово зменшується. У цей період індивід менш ефективний в інших завданнях саморегуляції. Ресурси можуть бути відновлені після відпочинку або за допомогою інших механізмів. Індивід може передбачати можливі ефекти саморегуляції і змінювати поведінку задовго до того, як остаточно використає ресурси. Ті ж самі ресурси використовуються для різної регуляторної активності. Тренінг самоконтролю може призводити до довгострокового зростання здатності до саморегуляції. Автори даної моделі пропонують термін «виснаження ресурсів». Це поняття необхідно для демонстрації обмеженості ресурсів саморегуляції, вольових зусиль, що включають вибір і активну відповідь. Як відмічає О.О. Сергієнко [63] ресурси суб'єкта у цій моделі не операціоналізовані і зведені лише до енергетичної складової людського функціонування.

У свою чергу дослідниця О. О. Сергієнко [63] розуміє під індивідуальними ресурсами особливості інтелектуальних, пізнавальних здібностей, що забезпечують аналіз і впорядкування зовнішнього і внутрішнього середовища, створення ментальних моделей ситуації та подій, ментальне оперування внутрішніми моделями і уявленнями, підготовку рішення, здатність до гнучкого когнітивного контролю. Системоутворюючим

фактором саморегуляції є саме суб'єкт. У якості ресурсної основи контролю поведінки у цій теорії розуміються індивідуальні когнітивні, емоційні і вольові ресурси суб'єкта. Вираженість виділених ресурсів має індивідуальний розподіл, тобто співвідношення когнітивних, емоційних і вольових здібностей може бути представлена у кожної людини в різних співвідношеннях.

Відомий російський психолог Д. О. Леонтьєв [23] розробив поняття особистісного потенціалу. Цей конструкт відображає міру подолання особистістю заданих обставин, а також міру прикладених зусиль по роботі над собою і над обставинами свого життя. Це поняття тісно пов'язане з ресурсами особистості як такими силами, що допомагають подолати стрес. Найбільш повно, з точки зору Д. А. Леонтьєва [23], особистісному потенціалу в іноземній психології відповідає поняття "hardiness", яке російські психологи перекладають як "життєстійкість". Це поняття введене С. Мадді (за Д. А. Леонтьєвим [23]). Теорія С. Мадді про особливу особистісну якість "hardiness" виникла у зв'язку з розробкою ним проблем творчого потенціалу особистості та регулювання стресу [47]. Життєстійкість включає в себе три відносно самостійних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Ступінь вираженості цих компонентів і життєстійкості в цілому визначає рівень виникнення внутрішнього напруження в стресових ситуаціях. Високий рівень вираженості компонентів допомагає подоланню стресів. Таким чином індивід сприймає стреси як менш значущі. Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. Вона відчуває, що це допомагає знайти щось важливе для її особистості. Компонент "контроль" є переконанням в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат подій, навіть при не абсолютному впливі і не гарантованому успіху. В протилежність цьому людина може відчувати власну безпорадність. Прийняття ризику полягає в переконаності людини у тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань, які отримуються з досвіду, — неважливо, позитивного або негативного [23]. Підхід до визначення та розуміння ресурсів Д.О. Леонтьєв [22] запропонував у рамках позитивної психології. Під поняттям

«ресурси» він розуміє «ті індивідуальні особливості, в залежності від яких завдання мобілізації, адаптації до стресової ситуації, її подолання та запобігання несприятливих наслідків вирішуються легше або, навпаки, важче» [22].

Д. О. Леонтьєв [22] поділяє ресурси на дві великі групи: *вузькоспрямовані ресурси*, що важливі у певних класах стресових ситуацій, та *метаресурси*, що мають значення у великій кількості різноманітних стресових ситуацій. У свою чергу метаресурси поділяють на три класи: *фізіологічні ресурси* (наприклад, загальний стан здоров'я або тип нервової системи, від якого залежить фізіологічна «ціна» адаптації до стресу), *психологічні ресурси* (особливості особистості, характеру, здібностей, психічних процесів) і *соціальні ресурси*, що виявляються у взаємодії з іншими людьми (зокрема, соціальна підтримка). Психологічні ресурси поділяються на певні різновиди. Таким чином першим різновидом психологічних ресурсів є *психологічні ресурси стійкості* – ціннісно-сміслові ресурси, наявність яких дає суб'єкту відчуття опори і впевненості в собі, стійку самооцінку і внутрішнє право на активність і прийняття рішень (задоволеність життям, осмисленість життям, тощо). Ресурси стійкості утворюють найбільш надійний захист від несприятливих обставин життя; з іншого боку, вони багато в чому блокують використання більш гнучких ресурсів саморегуляції. *Психологічні ресурси саморегуляції* – психологічні змінні, що відображають стійкі, але вибрані з ряду альтернатив стратегії саморегуляції як способу побудови динамічної взаємодії з обставинами життя, такі як міра суб'єктивного контролю над ними або залежності від них, стійкі очікування позитивних або негативних результатів подій, стратегії взаємодії зі складністю і невизначеністю, гнучкість або ригідність цілепокладання, характеристики зв'язку зусиль з результатами діяльності. До них можна віднести такі конструкти, як локус контролю (Дж.Роттер [74]), самоефективність (А. Бандура [66]), схильність до ризику, тощо. *Мотиваційні ресурси* відображають енергетичне забезпечення дій індивіда з подолання стресової ситуації. До *інструментальних* ресурсів

відносяться вивчені (придбані) інструментальні навички та компетенції, наприклад, навички і стереотипи організації операціональної сторони діяльності, а також стереотипні тактики реагування на ті чи інші ситуації (в тому числі психологічні захисту, або механізми подолання у вузькому сенсі слова) [22]. Таким чином Д. О. Леонт'єв вибудовує ієрархічну структуру ресурсів людини від найбільш загальної групи до найбільш вузької.

О. Штепа [63] є дослідником ресурсного стану та ресурсності особистості у сучасній вітчизняній психологічній науці. Вона охарактеризувала *ресурсний стан* як мотиваційний стан-переживання, зумовлений усвідомлюваними змінами у ставленні до Іншого, що виявляється у реалізації психологічної готовності надати підтримку у вчинку милосердя. За О. Штепою [63] ресурсний стан розгортається одночасно в емоційно-вольовій, когнітивній, комунікативній і мотиваційній сферах особистості. Згідно з цим підходом ресурси поділяються на «персональні ресурси» та «психологічні ресурси». *Персональні ресурси* доцільно охарактеризувати як матеріальні та нематеріальні резерви людини, що дають їй змогу почуватися дієздатною та долати стреси. У категорію входять усі ресурси людини. Компонентами персональних ресурсів є особистісні, соціальні та матеріальні ресурси. *Психологічні ресурси* трактують як важливий досвід минулого, стан впевненості у собі у теперішньому, стратегію саморозвитку, спрямовану у майбутнє. Компоненти психологічної ресурсності мають ефект синергії, психологічну потенцію, можливість особистості, що розкривається у здатності підтримувати інших завдяки саморозумінню [63].

Рівень матеріальних персональних ресурсів не зумовлює особливості психологічної ресурсності, але визначає вищий рівень сформованості психологічного ресурсу «робота над собою», тобто суб'єктивно високий рівень матеріальних ресурсів дає людині змогу вбачати пріоритетною «внутрішню» роботу над собою [63]. «Ресурсність» розкриває здатність особистості оперувати власними ресурсами, а саме: вичерпувати їх, поновлювати, відновлювати, використовувати, приймати, накопичувати, вкладати, зберігати,

застосовувати. [61].«Ресурсність» найчастіше вживають у контексті співвідношення внутрішніх ресурсів людини та стресової ситуації. *Психологічно ресурсною особистістю* можна вважати таку, яка вміє актуалізувати та цілеспрямовано оперувати власними ресурсами для конструктивного проживання складних життєвих ситуацій, що виявлятиметься у ставленні людини до життя з позиції можливостей та вмінні підтримувати інших [61].

Основне положення концепції інформаційного стресу В. А. Бодрова [5] полягає в тому, що «будь-який різновид психологічного стресу (професійного, сімейного, особистісного, міжособистісного та ін.) є в своїй основі інформаційною, тобто, джерелом його розвитку служать зовнішні повідомлення, інформація про поточний (реальний) або передбачуваний (ймовірнісний) вплив несприятливих подій, їх загрозу або “внутрішня” інформація у формі минулих уявлень, що витягаються з пам'яті відомостей про травмуючі психіку події, ситуації та їх наслідки» [5, с. 88]. Ресурсний підхід у цій концепції спрямований на дослідження особливостей психічної активності людини, зокрема, процесів прийому і перетворення інформації, особливо в тих ситуаціях, коли до процесів перетворення інформації подаються максимальні вимоги. Автор підкреслює також обмеженість наявних у людини конкретний момент засобів обробки інформації.

В.А. Бодров [5] розподілив всі ресурси у відповідності за їх роллю в регуляції процесів подолання стресу. *Особистісні ресурси* включають риси й установки, які корисні для регуляції поведінки в різних стресогенних ситуаціях. До найбільш значущих з них належать самоконтроль, самооцінка, почуття власної гідності, «самоефективність» (оцінка власних можливостей успішно працювати і уявлення про власний рівень успішності подолання стресу) та інші. *Психологічні ресурси* визначаються когнітивними, психомоторними, емоційними, вольовими та іншими можливості людини забезпечити рішення проблеми або контролювати емоції. *Професійні ресурси* — це необхідний рівень знань, навичок, умінь, досвіду для вирішення завдань у важкій ситуації.

Соціальні ресурси подолання стресу відображають рівень соціальної і моральної підтримки, життєві цінності, почуття власної гідності, контроль довіри (віра в себе, впевненість), міжособистісні стосунки і т. д. *Фізичні ресурси* відображають стан фізичного і психічного здоров'я, функціональних резервів організму. *Матеріальні ресурси* визначаються рівнем фінансового, житлового та іншого забезпечення. Комплекс особистісних, психологічних, професійних і фізичних ресурсів становить *єдиний особистий ресурс людини* [5].

Різниця у розумінні ресурсу як психологічного конструкту породжує велику кількість близьких за значенням понять, які теж доцільно привести для формування повної картини у розумінні психологічного феномену. Ці явища не є ідентичними з поняттям ресурсу, але проявляються у подібних умовах, де також виокремлюють ресурсний стан людини.

А. Г. Маклаков [30] ввів поняття «адаптаційний особистісний потенціал». Він вважає здатність до адаптації особистісною якістю людини та розглядає його і як процес, і як властивість системи, що саморегулюється, пристосовуючись до змін зовнішніх умов [30]. Адаптаційний потенціал зазвичай розглядають як системну властивість особистості, що обумовлює межі її адаптаційних можливостей і характер протікання адаптації у відповідь на дію тих або інших чинників і умов середовища. За А. М. Богомолівим [4], «адаптаційний потенціал» є інтегральним поняттям, що включає специфічні ресурси, що представлені на різних рівнях організації особистості (індивідному, особистісному, суб'єктно-діяльнісному). Важливими складовими адаптаційного потенціалу є механізми, способи використання і перетворення адаптаційних ресурсів, їх кількісних і якісних складових (розгортання, зберігання, поповнення і т. д.). Ці процеси слугують сполучними ланками між можливостями і здібностями особистості та реальною їх реалізацією в цілеспрямованому адаптаційному процесі [4].

Важливо виокремити певні види ресурсів, які не входять у жодну концепцію, але виокремлюються як такі. А. Маслоу у своїй роботі «Мотивація та особистість» [1] вивчав самоактуалізовану людину. Він зазначив, що

головними мотивами людини, яка знаходиться на етапі самоактуалізації виступають мотиви зростання, тому ці люди майже не залежать від зовнішніх обставин, інших людей та культури в цілому. Джерело задоволення цієї потреби лежить не в зовнішній середі, а у внутрішніх потенціальних можливостях людини та її прихованих ресурсах. Така людина більш стійка перед обличчям несприятливих обставин, струсів, ударів долі, депривації, фрустрації і тому подібних речей. «Мої респонденти примудрялися зберігати мужність і самовладання навіть у самих важких ситуаціях, навіть у таких, які звичайну, середньостатистичну людину могли б наштовхнути на думку про самогубство; цю здатність я визначив як здатність до самовідновлення» - писав А. Маслоу [1]. Звісно, А. Маслоу як відомий дослідник мотивації та потреб людини писав саме про ці конструкти. Однак для нашого дослідження цікавим є саме опис того, що він назвав «здатність до самовідновлення». Мотиваційні ресурси, як зазначалось вище, входять до переліку системи ресурсів особистості у якості енергетичної підтримки ресурсів та їх наповнення (Д. О. Леонтьєв [22]), але це не є мотивація як чистий конструкт.

Серед інших ресурсів можна виділити духовний (релігійний) копінг, що глибоко досліджувався Ф. Є. Василюком [9]. Також С. А. Хазовою [55] досліджувалися емоційний, соціальний інтелект і почуття гумору як здатність розуміти і продукувати смішне у долаючій поведінці суб'єкта. За результатами цих досліджень можна припустити що, в деяких ситуаціях ці явища можуть виступати у якості ресурсів особистості.

Важливо зазначити, що поняття ресурсів найчастіше використовують у таких сферах психологічної науки як подолання стресів (С. Хобфол [55], С. А. Хазова [36] та ін.), подолання травматичних ситуацій (М. Ш. Магомед-Емінов [71], тощо), ситуацій досягнення цілей (О. Штепа [63], С. А. Хазова [55], тощо). За результатами теоретичного дослідження ми зробили зведену таблицю поняття «ресурс» та похідних від цього конструкту (Додаток А).

Зауважимо, що серед цих понять немає формулювання «ресурсний потенціал особистості». Як ми можемо бачити частина дослідників

(Н. Є. Водоп'янова [10], С.А. Хазова [54] та ін.) відділяють поняття «потенціал» від поняття ресурсів аргументуючи це тим, що потенціал – це приховані можливості особистості, а ресурс це те, що вже використовує людина. Також зазначається, що людина може не усвідомлювати свої ресурси. З іншої точки зору є група дослідників, яка використовує поняття за своїми визначеннями схожі на поняття «ресурси», де немає слова «ресурс», але є поняття «потенціал». Це Д.О. Леонт'єв [22], який використовує поняття «особистісний потенціал», А. Г. Маклаков [30] ввів поняття «адаптаційний особистісний потенціал». Згідно з підходами цих авторів поняття «ресурс» вже міститься у вказаних конструктах. Таким чином можна припустити, що «запас» ресурсів є у кожного індивіда, навіть якщо він їх не усвідомлює або не використовує. Ці ресурси «зберігаються» у потенціалі. У більшості теорій ресурси поділяються на зовнішні (матеріальні, комунікативні, тощо) та внутрішні (особистісні, суб'єктні, тощо). Кожний індивід має певний набір як зовнішніх, так і внутрішніх ресурсів, тому ми вважаємо доречним використати саме термін «ресурсний потенціал особистості» щоб поєднати усі ці ресурси в одне поняття. У широкому трактуванні психологічні ресурси включені в поняття особистісного та людського потенціалів, тому наш підхід не суперечить сучасній психологічній науці.

1.2. Теоретичний аналіз підходів до виокремлення факторів актуалізації ресурсного потенціалу особистості

Важливим фактом є те, що більшість дослідників (О. Штепа [63], Н. Є. Водоп'янова [10], тощо) визнають, що ресурси можна актуалізувати. Як влучно відмічає С.А. Хазова [54] в дослідженні ресурсів залишається безліч питань і питання як суб'єкт актуалізує свій ресурсний потенціал є одним з них. Н.Є. Водоп'янова [10] на основі теоретичного аналізу як одну з методологічних основ суб'єктно-ресурсного підходу виділила саме можливість актуалізації

ресурсів людини. Актуалізовані ресурси змінюють якість життя людини у різних площинах: об'єктному (матеріальному) світі, суб'єктному (суб'єктивній картині світу, світ переживань, цінностей, життєвої позиції, соціальному, культурному та духовному просторах [10].

Виходячи з цього вважаємо доречним дослідити яким чином актуалізація ресурсів впливає на психічний стан людини. С.А. Хазова[53] підвищення ефективності виділила позитивні ефекти функціонування ресурсів. Ними є: 1) досягнення позитивних суб'єктивних і об'єктивних результатів: покращення адаптації, підвищення ефективності діяльності, підвищення ефективності долаючої поведінки; 2) встановлення і підтримання тісних контактів з іншими людьми; 3) підтримання позитивної Я-концепції, ріст і розвиток особистості, набуття нового досвіду; 4) посилення самоконтролю; 5) посилення само ефективності (підвищення відчуття власної компетентності, впевненості у власних силах, збереження та підвищення здатності до контролю власного життя); 6) пошук, залучення та створення нових ресурсів. Ці ефекти одночасно є критеріями ресурсності особистості [54]. Як бачимо застосування свого ресурсного потенціалу має свої позитивні результати, таким чином можна припустити що невміння, неможливість або нестача ресурсів повинна призводити до негативних ефектів. С. А. Хазова та М. В. Шеронова [78, 190 – 191с.] провели цікаве емпіричне дослідження яке за результатами дозволило розглядати виснаження ресурсів як дезадаптивний феномен. Досліджувались сім'ї які виховують дитину з обмеженими можливостями здоров'я. Батьки цих дітей переживають хронічний стрес, тобто знаходять за визначенням С. Хобфола [70] у «спадній воронці втрати ресурсів». За результатами дослідження:

«серед найбільш стресогенних факторів і причин виснаження батьки називають неконтрольованість ситуації (81%), матеріальні труднощі (78%), погіршення відносин з чоловіком (63%), монотонність і одноманітність (60%), відсутність підтримки (71%), страх за майбутнє дитини (28%). Симптоматика виснаження ресурсів проявляється на соматичному рівні (безсоння, головні болі, зниження

статевого потягу), психічному рівні (зниження когнітивних функцій, в'язкість думок, сильна втома (63%), постійне психічне напруження (60%), незадоволеність собою (60%), на поведінковому рівні (постійні сльози, агресія, відсутність сил). Наслідком виснаження ресурсів є зниження ефективності діяльності, звуження соціальних контактів, високий рівень депресії (44% батьків)» [78, 190 – 191с.]. Ці симптоми та ефекти можна вважати симптомами низького рівня ресурсності особистості.

Л. Завалкевич [17] вважає, що ресурсність є головним показником здатності особистості повноцінно й ефективно застосовувати власні внутрішні ресурси. Також дослідником було виділено принципи ресурсності: розкутість, що характеризує вільний обмін ресурсами між елементами системи (на погляд Л. Завалкевич, людина є адаптивною, керуючою, ресурсною системою); досвід і відкритість, тобто здатність приймати, накопичувати та використовувати ресурси; конгруентність, цілісність, гармонійність, що вказують на ресурсну узгодженість [17, 23–25].

У сучасній практичній психології супроводу особистості психологи-практики різних напрямів визнають важливість та більшу ефективність підтримки особистості через актуалізацію її ресурсів, ніж через компенсацію дефіцитів [63]. Багато практичних психологів використовують певні методи для актуалізації ресурсного потенціалу особистості та навіть розробляють свої.

Б. Смирнов та Є. Долгополова [46] охарактеризували актуалізацію ресурсного стану людини шляхом оновлення в її пам'яті ситуації, у якій вона відчувала себе впевненою. Тобто використовувався минулий досвід людини, який переносився на актуальну ситуацію задля актуалізації ресурсів особистості.

Одним з невербальних методів управління стресом, які використовують психологи-практики у своїй роботі є метафоричні асоціативні карти. Один за таких методів описано в статтях відомого практичного психолога, сферою роботи якого є допомога в подоланні кризових та травматичних ситуацій О. Ayalon [65] — Community Oriented Preventive Education (C. O. P. E). Цей метод

був переведений на різні мови і використовувався в часи війни та у випадках терористичних атак в Югославії та Північної Ірландії. О. Ayalon використовувала гнучку і різносторонню навчальну і терапевтичну модель BASICPh для розвитку навичок подолання в ізраельських дітей та дорослих. Автор пояснює, що кожна літера назви представляє один тип копінга: В — віра (belief), А — афекти та емоції (affect feeling and emotions); S — соціальний канал копінга (social coping channel); I — уява (imagination); С — когнітивний канал (cognitive channel) Ph — фізичний копінг (physical coping). Першим елементом цієї системи є віра у Бога, або у будь-які вищі сили, або у себе чи інших людей. Другим елементом є афекти та емоції, у які включається можливість розпізнати, назвати, та виразити вербальним або невербальним способом свої почуття. Соціальний копінг засновується на взаємодії з іншими людьми, отриманні або надаванні будь-якої підтримки членам родини, друзям або іншим людям. Уява допомагає у вираженні травматичного досвіду «минаючи» слова, тобто невербальним способом. Наступний тип копіngu пропонує використання когнітивних або інтелектуальних ресурсів людини, пошук вирішення проблеми логічним шляхом (наприклад проживання травматичної ситуації у безопарні обстановці, планування дій та стратегій, тощо). І останній тип – це фізичний копінг, що пропонує вибудовування гнучкого балансу, релаксації як фундамент до переоцінки відносин між персональним світом та довірою до нього. На основі цієї системи було створено окрему набір метафоричних асоціативних карт «COPE», яка призначена для роботи з ситуаціями травми та кризи. Елементи цієї моделі є ресурсами особистості. При роботі практичного психолога з цією моделлю людина за допомогою практичного психолога, що використовує метафоричні асоціативні карти «COPE», знаходять та актуалізують ресурси людини для подолання травматичної ситуації. У цьому випадку ресурси актуалізуються у процесі їх усвідомлення.

Іншим практичним методом де використовуються ресурси є модель SCORE: Symptom (актуальний стан), Cause (причина), Outcome (бажаний стан),

Resource (ресурс) і Effect (ефект). Ця модель прийнята у нейролінгвістичному програмуванні [14]. Головною складовою моделі є визначення ресурсів – стану, у якому людина найбільш вільна і має максимальну кількість виборів; того, що може привести людину до відчуття радості, щастя, впевненості для розв’язання проблем; стратегії, елементи досвіду, за допомогою яких з актуального стану можна перейти до бажаного результату [73]. Ресурсами у цій моделі можуть бути спогади, стани, думки, стратегії, почуття, а також люди, місця, час, інформація або події. На етапі пошуку ресурсів ключовою часто є аналогія, коли людина звертається до свого або чужого досвіду вирішення проблеми в аналогічній ситуації. Але іноді людину більше надихають ті ресурси, які ще не були нею використані.

Практики цілеорієнтованого консультування вважають, що треба актуалізувати ресурсний стан людини, щоб допомогти їй відокремити проблему від самої себе, перестати сприймати ситуацію як нездоланну, знайти новий вихід. Н. Томашек [78] опрацював процедуру інтерналізації ресурсів, що спрямована на пошук нових можливостей клієнта для розв’язання проблеми та переоцінювання ним ставлення до життя та людей. Суть прийому у тому, що для конструювання клієнтом необхідного рішення його спонукають до ймовірнісного мислення та вияву компетентності за допомогою «конструктивних» запитань, тобто нетривіально поставлених та таких, що зорієнтовані на розв’язання та майбутнє [61].

Є. У. Мартенс (за О. Штепою [61]) вважає, що актуалізація ресурсів зумовлена свідомо обраною людиною життєвою позицією. Цей факт також відмічався О. Штепою [63], вона відмічала це як проактивність людини.

Н. Рубштейн [65] розробила низку психологічних завдань для самоаналізу ресурсів людини, що стали наслідком конструктивного проживання життєвих труднощів [65, 198 – 206 с.]. У результаті самоаналізу та актуалізації ресурсів людина приймає усвідомлене рішення, проводить ревізію накопиченого досвіду, розпізнає можливості, що несуть з собою різні життєві

ситуації, формується відчуття власної цілісності. Вказані ознаки можуть визначати життєву позицію людини, яка характеризується як ресурсна.

А. Ленгле [25] розробив процедуру, яка зветься персональний екзистенціальний аналіз (ПЕА). Він розкриває суть ПЕА як орієнтований на дію підхід до персональних ресурсів людини. ПЕА є системою запитань, відповідаючи на які особа може розкритися для сприймання власної екзистенційної ситуації, зрозуміти її суть, співвіднести з собою, зайняти позицію, прийняти рішення та діяти персоналізовано у життєво важливій ситуації [25 с. 116- 117, 231].

С. Мадді зі співавторами (за Д.О. Леонтьєвим [23]) розробив тренінг життєстійкості. Тренінг життєстійкості заснований на припущенні, що життєстійкість можна сформувати протягом життя. В якості основних цілей тренінгу виділено досягнення більш глибокого розуміння стресових обставин і знаходження шляхів активного вирішення проблем. Постійне використання зворотного зв'язку, за рахунок чого поглиблюється сприйняття компонентів життєстійкості. У первісному варіанті тренінг життєстійкості складався з трьох основних технік: реконструкція ситуацій; фокусування; компенсаторне самовдосконалення. Тренінг включав кілька етапів. Першим етапом було визначення стресових обставин, які необхідно вирішити. Потім застосування однієї, двох або всіх трьох технік, розроблених для стимуляції уваги. І в кінці використання формулювались перспективи і розуміння для вироблення плану дій, спрямованих на трансформацію стресових обставин. Згодом тренінг життєстійкості розширили вправами, спрямованими на пошук і отримання соціальної підтримки в стресовій ситуації як у сім'ї, так і на робочому місці, а також навчанням навичкам саморегуляції [23].

О. Штепа [63] виводить модель психологічно ресурсної людини. Вказується, що психологічно ресурсною людина буде відчувати себе у ситуації, буде переконаною у наявності в себе певних важливих, унікальних, а також, ймовірно, соціально значущих якостей. Дослідниця акцентує увагу на тому, що виявлятися психологічна ресурсність особистості буде саме у міжперсональних

взаєминах, а саме: уміння підтримувати, надихати, мотивувати іншим та допомагати їм. З характеристик, що властиві ресурсному стану, згідно О. Штепі [63] важливо те, що ресурсний стан стосується не потреб, а цінностей, людина може проживати ресурсний стан у власному житті неодноразово. Проаналізувавши прийоми актуалізації ресурсів у різних напрямках та підходах психологічного консультування, дослідниця виводить головні особливості роботи з ресурсами особистості: 1) лише сама людина має доступ до власних ресурсів. Це значить, що особа знає власні ресурси та уміє ними оперувати; 2) показниками актуалізованості ресурсів можна вважати відчуття людиною радості та впевненості у собі; 3) ефектом актуалізування ресурсів є чутливість людини до різних можливостей розв'язання проблеми, прийняття людиною певного морального рішення та вибір нею власної життєвої позиції, чуття сенсу у зв'язку з прийнятим рішенням. Здійснений вибір та обрана життєва позиція відкладаються в особистий досвід людини та стають опертям для прийняття нею подальших рішень. Людина, яка знає про власний досвід та уміє його долучити до розв'язання проблем може вважатися ресурсною; 4) можливість мобілізування людиною власних сил та ресурсів зумовлена її високою самооцінкою, чуттям гідності. Відповідно розв'язання проблеми шляхом актуалізації ресурсів означатиме, що людина знайшла гідний моральний спосіб подолання труднощів; 5) головними поняттями, що характеризують процес доступу до ресурсів є «здійснення вибору», «життєва позиція», «морально-етична проблема», «можливості» [61]. За цим підходом людина актуалізує власні ресурси коли свідомо вкладає їх у виконання певного завдання, тобто виконує його по-своєму, авторські, водночас маючи на меті підтримку інших. Це можливе лише тоді, коли людина знає свої ресурси, зважає на те, як результатом своєї роботи може підтримати інших, аналізує власне становище та способи дії у ньому на з позиції жертви, яку поставили у цю ситуацію, а з позиції свідомо здійсненого вибору бути у цій ситуації.

О. Штепою [61] було розроблено авторський прийом актуалізації ресурсів особистості, що назвали «Вибір, а не випадковість». Він складається з певних

послідовних кроків. Експериментальним завданням, за допомогою якого досліджували особливості вкладання людиною власних ресурсів у певну справу (підтримка інших, професійне завдання тощо), було написання авторської притчі. Інструкція для учасників експериментальної групи була такою: «Напишіть притчу, що підтримає та надихне інших. Якщо вам знадобиться приклад того, як «виглядає» притча, скажіть експериментатору, і вам запропонують зразок. Коли виконаєте завдання – причитайте вашу притчу у групі». Інструкція для учасників контрольної групи була такою: «Виконайте творче завдання – напишіть притчу. Якщо вам знадобиться приклад того, як «виглядає» притча, скажіть експериментатору, і вам запропонують зразок. Коли виконаєте завдання, причитайте вашу притчу у групі». [61]

Далі застосовували прийом актуалізації. Першим кроком було завдання вказати, якими є персональні ресурси респондентів. Наступним кроком сформулювати мету поставленого перед ними завдання таким чином, щоб було ясно, чим виконане ними завдання буде корисне іншим. Далі просили респондентів сформулювати їх проблему у зв'язку з поставленим перед ними завданням, а також охарактеризувати «обмеження, страждання», які заважають їм, на їх погляд, виконати завдання. Далі потрібно було застосувати техніку «як би»: «якби ви не потрапили до складної ситуації, у якій від вас вимагають придумати авторську притчу, а свідомо здійснили вибір бути у ситуації, коли необхідно написати притчу, чому б ви хотіли тоді навчитися?». Наступним кроком було питання як саме вони зможуть виконати завдання, вклавши у нього власні ресурси? І останнім було завдання уявити бажаний результат виконання завдання та перейти до його реалізації [61].

У результаті цього дослідження з двома групами, в учасників експериментальної групи рівень умінь оновлювати та використовувати власні ресурси підвищився після експерименту, а у учасників контрольної групи – знизився [61]. На даному етапі це єдине дослідження за допомогою якого вивчали саме актуалізацію ресурсного потенціалу особистості. Як можна було помітити навіть в цьому дослідженні не вивчались фактори які впливають на

актуалізацію ресурсного потенціалу особистості. В цьому експерименті ці фактори створювалися штучно.

Останній підхід, у якому побічно торкнулися теми актуалізації ресурсного потенціалу особистості є класичний підхід до стресу Г. Сельє [42]. Слід визнати, що стрес це нормальна і навіть необхідна умова життя людини. Хоча він є захисною реакцією організму на умови що змінюються. Він сприяє активізації життєвих ресурсів. Важливо відзначити, що це має позитивне значення (еустресс) лише до певної межі, після якої під впливом психогенних факторів психофізіологічні і соціально-психологічні механізми, вичерпавши резервні можливості, більше не можуть забезпечувати адекватне психічне відображення, регуляторну діяльність людини. Іншими словами, доки не відбувається «прорив» адаптаційного бар'єра, перебудова динамічних стереотипів у центральній нервовій системі і стрес не переходить в дістрес. Так як корисним є, по термінології Г. Сельє є лише стрес без дістресу [42].

Проаналізувавши наведену інформацію ми можемо зробити висновок, що людина з високим рівнем ресурсності знаходиться в стані актуалізованого ресурсного потенціалу, а в людини з низьким рівнем ресурсності ресурсний потенціал потребує актуалізації. Тобто рівень ресурсності може слугувати критерієм актуалізованості ресурсного потенціалу особистості. Але питання того як саме особистість може актуалізувати свої ресурси, у яких ситуаціях або які фактори впливають на це залишається. У пошуках факторів актуалізації ресурсного потенціалу особистості ми охарактеризували різноманітні способи, які використовують практичні психологи у різних підходах для актуалізації ресурсного потенціалу особистості. Однак важливо зазначити, що в більшості подібних підходів таки порушуються теми факторів актуалізації ресурсного потенціалу, хоча ще не було цілеспрямованого теоретичного або емпіричного дослідження.

1.3. Фактори, що сприяють виникненню ресурсного стану особистості

У попередніх підрозділах ми визначили потребу в цілеспрямованому аналізі факторів, що сприяють актуалізації ресурсного потенціалу особистості. Ми припускаємо, що кожний індивід має свій персональний запас ресурсів, які він може не усвідомлювати, але мати у потенціалі. Цю ідею підтримують такі дослідники як С.А.Хазова та Є. А. Петрова [36], Н. Водоп'янова [10], тощо. Зокрема ресурсний потенціал особистості не є повністю статичною системою, бо людина майже постійно знаходиться у процесі кругообігу ресурсів: деякі ресурси можуть постійно витрачатися та поповнюватися (час, гроші, енергія, емоції, тощо), а інші ресурси можна придбати одноразово і вже ніколи їх не втратити (вміння, навички, якості характеру, тощо). Це можна підтвердити тим, що велика кількість дослідників (О. Штепа [63], С.А.Хазова та Є. А. Петрова [36], С. Хобфол [55], тощо) вказують що ресурси можна поповнювати. З цього можна зробити певні висновки про фактори актуалізації ресурсів особистості.

Наслідуючи ідеї О. Штепи [61] першим фактором актуалізації ресурсного потенціалу особистості ми виділили *відчуття власних ресурсів, розуміння та вміння цілеспрямовано оперувати власними ресурсами*. Цей фактор має проявлятися у трьох площинах: емоційній, коли людина суб'єктивно почуває себе у ресурсному стані, має сили щоб діяти; когнітивному, коли людина розуміє що вона має (особистісні якості, підтримку оточуючих, тощо); у дії коли людина цілеспрямовано використовує те що вона має для досягнення цілей, або виходу зі складної життєвої ситуації. Наприклад людина може, використовуючи свої комунікативні ресурси та ресурси підтримки, попросити допомоги в інших. Така людина відчуває підтримку інших, розуміє що вона може попросити допомоги і просить її.

З першого фактору впливає і другий фактор, також заснований на ідеях О. Штепи [61]. Важливим фактором актуалізації ресурсного потенціалу є *проактивність* людини. Термін «проактивність» був введений

В. Франклом [51] для позначення людини, що приймає відповідальність за себе та своє життя. У даному випадку проактивність розуміється як приймання відповідальності за свої ресурси в тому числі, та оцінку ситуації таким чином, що людина сама свідомо здійснила вибір бути у цій ситуації (своїми минулими діями призвела цю ситуацію). Цей фактор підтверджується тим, що одним з ресурсів в теоріях певних авторів (С. Хобфол [55], Д. О. Леонтьєв [22], тощо) є локус контролю (якість особистості приписувати свої успіхи або невдачі внутрішнім або зовнішнім факторам). З цього можна зробити висновок, що інтернальний локус контролю сприяє актуалізації ресурсного потенціалу особистості, підтримує ідею щось робити для виходу з ситуації, що склалась. Прикладом використання та актуалізації особистісних якостей як ресурсів може слугувати цитата з дослідження С. А. Хазової [54], де приводиться одна зі відповідей респондентів: «Самі респонденти також фіксують зміни і говорять в інтерв'ю так: життя вчить, спеціально створюєш в собі щось, і позитивні події, і негативні зміцнювали ресурси» [54, с. 190]. Це дуже схоже на визначення прийняття ризику як компонента життєстійкості [23].

Якщо виходити з ідеї факторів, як умов в яких актуалізується ресурсний потенціал особистості, то першою умовою може бути *стрес*, який мобілізує ресурсний потенціал особистості. Еустресс за Г. Сельє [42]. Тобто рівень стресу не повинен перевищувати рівень корисного стресу. Наприклад деякі студенти під впливом стресу від близького строку складання іспиту краще та швидше запам'ятовують складний навчальний матеріал. Але ця умова не є універсальною, бо є люди яких навіть малий стрес призводить до «заціпеніння» та більш дезорієнтує, ніж мобілізує приховані резерви.

Іншою умовою, в яких може актуалізуватися певний ресурс є *ситуація схожа на ту, в яку колись потрапляв індивід та з якої він успішно знайшов вихід*. Тобто використати вже набутий досвід. У цьому випадку в людини вже є готовий ресурс, який можна успішно застосувати. Якщо людина має досить високий інтелектуальний рівень та досить високий рівень когнітивних здібностей, вона зможе застосувати набутий досвід на більш широке коло

життєвих ситуацій. Прикладом на це твердження може слугувати цитата з книги О.М. Єфимова «Інформація: цінність, старіння, розсіювання» (1978):

«В кінці двадцятих років у Ленінграді проводився ремонт одного з мостів. Згідно з планом ремонту відремонтований проліт мосту строго в певний час потрібно було опустити на спеціальні баржі - понтони. Успіх операції повністю залежав від чіткого і своєчасного виконання даної роботи. Подивитися на незвичайне видовище зібралися тисячі жителів, включаючи міське начальство. Розпорядник робіт явно забарився, і ситуація загрожувала вийти з-під контролю, що неминуче призвело б до аварії і величезних збитків. Тоді відомий вчений, академік і адмірал А. Н. Крилов, що знаходився на трибуні, вирвав з рук розгубленого виконроба мікрофон і, не соромлячись міцних виразів, подав команду. Ситуація була врятована. Керівництво міста подякувало академіку, але при цьому пролунав і закид: не можна було обійтися без нецензурних висловів, адже по обох берегах річки знаходилися тисячі городян, які почули вимовлені А. Н. Криловим і посилені гучномовним зв'язком фрази. «А я зовсім і не лаявся, - відповів адмірал. Такелажники, до яких була звернена команда, - матроси. Вони звикли виконувати команди свого боцмана, ось я і дав їм зрозуміти, що командує людина, що має на це право» [16]. У цьому прикладі герой мав певний досвід, який він зміг перенести на актуальну ситуацію.

Ще одною умовою, яка може змусити актуалізуватись ресурсному потенціалу особистості є *обмеженість певного ресурсу*. Як пише Є. А. Дор'єва [15] одною з головних ознак ресурсів є можливість скомпенсувати певний ресурс, або замінити на інший. Тобто в ситуації недоліку якого-небудь конкретного ресурсу, суб'єкт може використовувати інші наявні ресурси без істотних втрат. Певна обмеженість ресурсів здатна, навпаки, активізувати суб'єкта для пошуку і використання нових ресурсів для ефективного подолання стресу [15, с. 193]. У якості прикладу Є. А. Дор'єва [15] наводить ситуацію, коли підліток не маючи близьких стосунків з батьками компенсує це стосунками зі старшими підлітками, або іншими дорослими. Цей фактор трохи схожий на попередній, але тут йдеться про конкретний ресурс, а не про

ситуацію стресу взагалі. Важливо зазначити, що в ситуації гострого дефіциту або виснаження ресурсів суб'єкт не тільки не може нічого інвестувати в розвиток ресурсів, зберігати або накопичувати, він не встигає відновлювати витрачені ресурси й змушений відмовлятися від багатьох інших [15, с. 193]. Тому важливо щоб обмеженість ресурсу була невеликою.

Ще одним фактором актуалізації ресурсного потенціалу особистості є *поповнення* своїх ресурсів. У цей фактор входить пошук, залучення та створення нових ресурсів. Це може бути різне навчання, здобуття нових навичок, усі завдання розвитку та саморозвитку, тощо. Більшість дослідників сходяться на думці, що ресурсний запас особистості можна наповнювати (Н. Є. Водоп'янова [10], С.А.Хазова [36], С. Хобфол [55], Д. О. Леонтьєв [22], О. Штепа [63] та ін.). С. Хобфол [55] навіть виділив певний клас ресурсів (енергетичні ресурси), за допомогою яких індивід поповнює свої ресурси.

І в якості останнього фактору актуалізації ресурсного може виступати *свідоме вкладання* своїх ресурсів у якусь діяльність. Цей фактор також пов'язан з попереднім, оскільки поповнення своїх ресурсів найчастіше не проходить без витрачання. Також як вже зазначалося вище людина у процесі життя майже постійно втрачає та поповнює ресурси. Цей фактор також глибоко досліджувався О. Штепою [61]. Вона виділила свідоме вкладання ресурсів у діяльність як один з факторів ресурсності, зробивши на ньому акцент. Цей фактор також тісно пов'язан з фактором проактивності. Варто зазначити, що О. Штепа [61] акцентувала увагу на тому, що ця діяльність повинна бути значущою для інших, але ми не згодні з цією думкою. Свідоме вкладання сил у діяльність може бути і для досягнення особистих цілей.

Таким чином ми бачимо, що нами на основі теоретичного аналізу сформульовано сім факторів, які можуть сприяти актуалізації ресурсного потенціалу особистості. Перерахуємо їх: 1) *відчуття власних ресурсів, розуміння та вміння цілеспрямовано оперувати власними ресурсами;* 2) *проактивність* людини; 3) *еустрес*; 4) *ситуація схожа на ситуацію з минулого досвіду;* 5) *обмеженість певного ресурса;* 6) *поповнення* своїх

ресурсів; 7) *свідоме вкладання* своїх ресурсів у діяльність. Всі ці фактори досить тісно пов'язані між собою та впливають один з одного. Можна припустити, що вони можуть впливати вибірково, а не всі одночасно на кожну людину. Особливо обережно треба відноситися до фактору стресу. А ситуація з минулого досвіду має обов'язково бути успішно вирішеною. Оскільки усі ці фактори виведено з теоретичного аналізу, то вони потребують емпіричної перевірки, що ми й намагаємося зробити у другому розділі.

У цілому з першого розділу ми можемо зробити такі висновки. Ми обґрунтували визначення ресурсний потенціал особистості як певний запас ресурсів кожного індивіда, куди входять абсолютно всі його ресурси і які можуть не використовуватися, або не усвідомлюватися самим індивідом. Визначили, що рівень ресурсності може слугувати критерієм актуалізованості ресурсного потенціалу особистості. Визначили потребу в цілеспрямованому дослідженні факторів актуалізації ресурсного потенціалу та за допомогою аналізу літератури розробили певний підхід до виокремлення цих факторів. Надалі ми плануємо провести емпіричне дослідження факторів актуалізації ресурсного потенціалу, перевірити вказані вище фактори та розробити рекомендації для використання наведених факторів психологами-практиками.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФАКТОРІВ АКТУАЛІЗАЦІЇ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

2.1.Методи, методика і процедура дослідження факторів актуалізації ресурсного потенціалу особистості

Ресурси особистості є досить складним для дослідження феноменом. Емпіричні дані, отримані різними авторами, часто є суперечливими або недостатніми для узагальнення результатів і обґрунтування висновків. Крім того, залишається ще ціла низка питань у психології ресурсів, що майже не досліджені. Це динамічні процеси у системі ресурсів особистості, такі як актуалізація ресурсів, збереження, накоплення, відновлення, тощо.

В даний час в дослідженні ресурсів особистості виділяють в основному дві стратегії (С. А. Хазова, Є.А. Дор'єва [52]): діагностична (акцент у якій робиться на виділенні і вимірі деякої сукупності ресурсів людини) і розвиваюча (орієнтована на розвиток навичок управління ресурсами, раціонального їх використання та розширення спектру можливих ресурсів) [52, 29]. В рамках діагностичної моделі найбільш поширеними є два підходи дослідження ресурсів: 1) орієнтований на змінні (диспозиції, особистісні риси, характеристики середовища) як ресурси особистості; у цьому випадку досліджується специфічний результат взаємодії тих факторів, що підвищують ризик і тих, що знижують ризик, причому береться до уваги часове протікання процесів; 2) центрований на особистості, особистісно-орієнтований, або типологічний[52]. Для дослідження ресурсів недостатньо диспозиційних систем, тому що вони не беруть до уваги поведінковий прояв ресурсного потенціалу. Тож диспозиційний підхід вивчає більш статичну структуру ресурсності. Методологія диспозиційного підходу має багатий методологічний інструментарій у вигляді різноманітних опитувальників. Для дослідження у

типологічному підході С. А. Хазова та Є.А. Дорьєва [52] пропонують використовувати такі методики, як репертуарні решітки, описування індивідуальних випадків, групові описання, наративи, інтерв'ю. Такий інструментарій потрібен для якісного дослідження ресурсів суб'єкта.

У нашому дослідженні ми намагалися комплексно дослідити ресурсний потенціал. Наше дослідження побудовано таким чином, щоб дослідити і статичні, і динамічні елементи ресурсного потенціалу. У майбутньому це дозволить нам зрозуміти взаємодію між елементами ресурсності особистості, визначити яким чином можна сприяти актуалізації ресурсного потенціалу. З практичної точки зору, це дозволить більш ефективно надавати психологічну допомогу людям, що знаходяться у складних життєвих ситуаціях, враховуючи необхідні для цього фактори та умови.

У нашому дослідженні ми використовували наступні емпіричні методи: анкетування, опитування та контент-аналіз. Оскільки не існує методик на виявлення факторів актуалізації ресурсного потенціалу, анкетування проводилось на основі самостійно розробленої анкети (див. Додаток Б). Метою анкетування було якісно дослідити особливості ресурсного потенціалу особистості та факторів його актуалізації. Анкета складається з п'яти відкритих питань російською мовою на тему ресурсів особистості. На кожне питання респондент повинен відповідати декількома реченнями. Питання склалися таким чином, щоб дослідити ресурси у індивідуальному семантичному полі респондента. Важливим елементом є оцінка респондентом конструкта крізь призму протилежностей. Ці принципи збігаються з принципами, які використовуються у репертуарних решітках. Це потрібно щоб, по-перше, розширити круг явищ для більш глибокого дослідження, по-друге, поступово занурити респондента у тему дослідження. У структурі анкети одне питання, для визначення індивідуального семантичного поля респондента, три питання що спрямовані на виокремлення елементів ресурсного потенціалу особистості респондента, два з яких відповідають принципу біполярності конструкту, та одне питання на цілеспрямоване визначення факторів

ресурсного потенціалу особистості. У сукупності всі питання відповідають меті нашого дослідження.

Отримані від анкетування дані ми аналізували за допомогою контент-аналізу. Завданням контент-аналізу було виокремити елементи ресурсного потенціалу особистості та фактори його актуалізації, які присутні у респондентів дослідження. Аналіз проводився на двох рівнях: якісному та кількісному. У якості категорій ми обрали виділені нами фактори актуалізації ресурсного потенціалу, що описані у першому розділі. У якості елементу аналізу нами було обрано слова та словосполучення, що відповідають різним сторонам прояву досліджуваних нами категорій. Окремі елементи могли мати різну форму. Наприклад, елемент «бажання діяти» та «небажання діяти» зараховані як дві протилежні сторони того ж самого явища. Такі елементи суміщались у єдину підкатегорію. Для статистичної обробки даних ми підраховували абсолютну та відносну частоту (процентне співвідношення) елементів аналізу використаних у загальному масиві відповідей на питання анкети. А також коефіцієнт питомої ваги кожної категорії за формулою:

$$K = \frac{\text{число одиниць аналізу фіксуючих дану категорію}}{\text{загальне число одиниць аналізу}}$$

Рис. 2.1 Категорії за формулою

Проаналізувавши відповіді кожної окремої анкети з урахуванням підкатегорій, ми виокремили категорії, що найбільше відповідають результатам кожної анкети. Завдяки цьому ми підраховували коефіцієнти питомої ваги за результатом кожної окремої анкети. Якщо було присвоєно декілька категорій, то результатом є сума їх коефіцієнтів. Питома вага результату анкетування кожного респонденту порівнювалась з іншими результатами за допомогою кореляційного аналізу.

Опитування проводилось за допомогою трьох опитувальників, які всебічно досліджують ресурсний потенціал особистості. Тож першою методикою є опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера,

що був адаптований Є.Ф. Бажиним, С.А. Голикіной та О. М. Еткіндом. Опитувальник досліджує рівень інтернальності особистості за сьома шкалами. Локус контролю є одною з особистісних характеристик, що на думку деяких дослідників, таких як Д. О. Леонтьєв [22], С. Хобфол [55], визначає ресурсність особистості, тому нами було обрано саме цей конструкт. Опитувальник існує у двох варіантах. Вони відрізняються форматом відповідей респондентів. Нами був обраний варіант Б. У цьому варіанті шкала відповідей спрощена, респонденту потрібно відповісти чи згоден він з твердженням. Тобто є тільки два варіанти відповідей: «так» чи «ні». Оскільки інші методики містять тільки позитивні значення балів, ми обрали варіант Б опитувальника. Дослідження проводилось батареєю методик, тому це також допомогло поменшити втому респондентів та зберегти концентрацію на дослідженні. Оцінювання відповідей підраховувалось таким чином: на прямі питання за відповідь «так» - 1 бал, за відповідь «ні» - 0 балів; на зворотні питання за відповідь «так» - 0 балів, за відповідь «ні» - 1 бал. Опитувальник визначає рівень суб'єктивного контролю за сьома шкалами: шкала загальної інтернальності (Іо), шкала інтернальності в області досягнень (Ід), шкала інтернальності в області невдач (Ін), шкала інтернальності в сімейних відносинах (Ів), шкала інтернальності в області виробничих відносин (Іп), шкала інтернальності в області міжособистісних відносин (Ім), шкала інтернальності стосовно здоров'я та хвороби (Із). Відомо, що опитувальник добре збалансований за інтернальністю та екстернальністю. За кожну з цих характеристик відповідає рівно половина питань. У результаті такого оцінювання за шкалою загальної інтернальності максимально можна отримати 44 бали, що буде свідчити про високий рівень інтернальності. Середній рівень інтернальності буде при позначці 22 бали. Відхилення від цієї позначки у більшу сторону (від 22 до 44 балів) буде свідчити про більш інтернальний тип контролю, а відхилення у меншу сторону (від 22 до 0) свідчить про більш екстернальний локус контролю. Найбільше нас цікавить саме головна шкала рівня суб'єктивного контролю.

Наступним етапом було опитування за опитувальником «Втрати і придбання персональних ресурсів» (ВППР) Н. Водоп'янової, М. Штейн. Він розроблений на основі ресурсної концепції психологічного стресу С. Хобфола. Ми припускаємо, що у нашому дослідженні результати цього опитувальника можуть показати рівень актуалізованості ресурсного потенціалу наших респондентів, оскільки за результатами теоретичного аналізу рівень ресурсності може слугувати критерієм актуалізованості ресурсного потенціалу. За допомогою цього опитувальника проводиться оцінка тимчасової (за останні півроку-рік) взаємодії втрат і придбань особистісних ресурсів. Респонденту пропонується заповнити дві частини опитувальника. За результатами першої частини оцінюються втрати, а за результатами другої частини – придбання. Кожна частина складається з 30 однакових у двох частинах тверджень, які треба оцінити за 5-ти бальною шкалою від 1 до 5, що оцінює силу переживань почуттів. Далі усі оцінки в межах частини сумуються. Індекс ресурсності підраховується як частка від ділення суми балів "придбань" на суму балів "втрат". Нормою вважається індекс ресурсності в межах 0,8 – 1,2. Відхилення від цієї позначки у більшу сторону ($1,2 >$) буде свідчити про високий рівень ресурсності, а відхилення у меншу сторону ($< 0,8$) свідчить про низький рівень ресурсності.

Останнім етапом ми використали опитувальник «Тест життєсійкості». Він є російськомовною адаптацією англomовного опитувальника HardinessSurvey, розробленого американським психологом Сальваторе Мадді. Оригінальний варіант адаптації на російську мову був виконаний Д. О. Леонтьєвим, Е. І. Рассказовою. Опитувальник складається з 45 тверджень, які респондент повинен оцінити наскільки твердження відображає його думку. Опитувальник містить як прямі («ні» – 0, «так» – 3), так і зворотні питання («ні – 3, «так» – 0). Для підрахунку підсумовується загальний бал життєсійкості та показники для кожної з трьох субшкал (залученість, контролю та прийняття ризику). Середнє значення за шкалою життєсійкості - 80,72, залученості - 37,64, контролю - 29,17, прийняття ризику - 13,91. Життєсійкість грає важливу роль в успішному

протистоянні особистістю стресовим ситуаціям і в успішності діяльності особистості. У нашому дослідженні цей конструкт можна розглядати з двох сторін: як особистісну якість, що становить ресурсний потенціал людини, і як показник успішності долаття стресу, тобто вміння використовувати свої ресурси (зокрема актуалізовувати).

Для отримання дослідницьких даних ми використали технологію Інтернет дослідження. Онлайн-опитування було анонімним та добровільним. Нами була складена онлайн-анкета з використанням методик, які ми зазначили вище. Структура онлайн-анкети містила 5 блоків. У першому блоці ми збирали демографічні дані, а саме вік, стать, професію або рід діяльності. Другий блок складався з 5 відкритих питань з самостійно розробленої анкети. Третій, четвертий та п'ятий блоки склалися з трьох опитувальників. Онлайн-анкета була створена на основі Google-форм та розміщувалась у соціальних мережах (зокрема у Facebook), групах та спільнотах, що спеціалізуються переважно на психології. Це зумовлено пошуком аудиторії, яка буде зацікавлена у проходженні дослідження. Результати дослідження пройшли обробку методами математичної статистики. Усі кількісні результати дослідження знаходяться у зведеній таблиці результатів опитування (див. Додаток В).

2.2. Результати дослідження факторів ресурсного потенціалу особистості

Перейдемо до опису результатів емпіричного дослідження. Почнемо з опису вибірки. Дослідження проводилось на дорослих від 18 років. У дослідженні приймало участь 47 респондентів. З них 45 (95,7%) респондентів жіночої статі та усього 2 респондента чоловічої статі (4,3%). Віковий показник представлений у інтервалі від 19 до 61 року. Серед респондентів виявлені такі вікові групи: від 18 до 20 років – 1 людина (2,1%), 20-30 років – 21 людина

(44,7%), 40-50 – 8 чоловік (17%), 50-61 – 4 людини (8,5%). Розподіл за віковими групами можна подивитись у діаграмі.

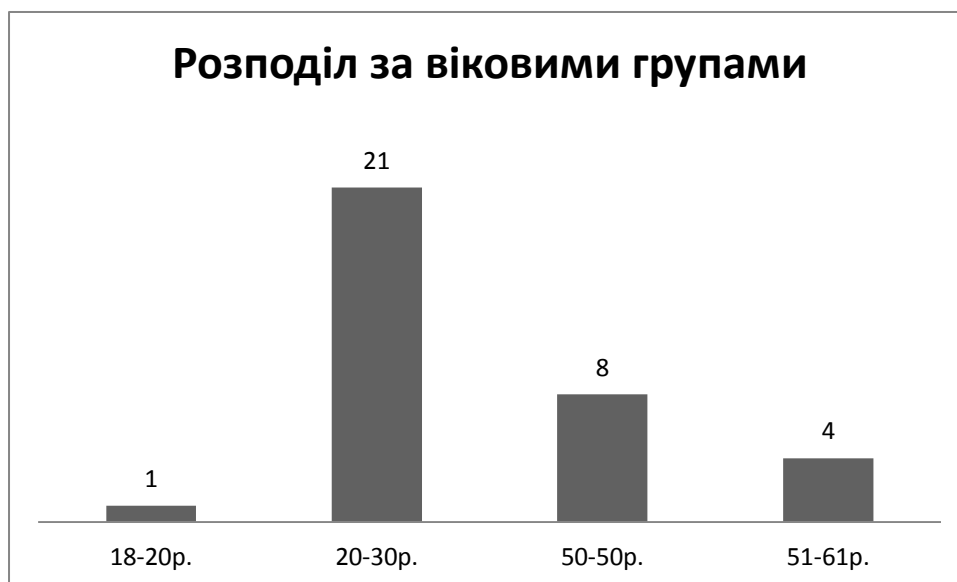


Рис. 2.1. Розподіл за віковими групами

Що стосується професії та роду діяльності: більшість респондентів мають професію психолога – 24 людини (51,1%); респондентів, що вписали свою професію як «консультант» – 6 чоловік (12,8%); займаються домашнім господарством 5 чоловік (10,6%); мають спеціальність філолога – 3 людини (6,4%); респондентів з робочими професіями – 2 людини (4,3%). Останню групою складають респонденти, які не увійшли в вищевказані групи. Таких респондентів – 7 чоловік (14,9%). Отже, з опису можна побачити, що вибірка є досить різноманітною як за віком, так і за родом діяльності. Однак у дослідженні прийняли участь дуже мало чоловіків, тому не можна робити висновків щодо гендерного розподілу результатів дослідження.

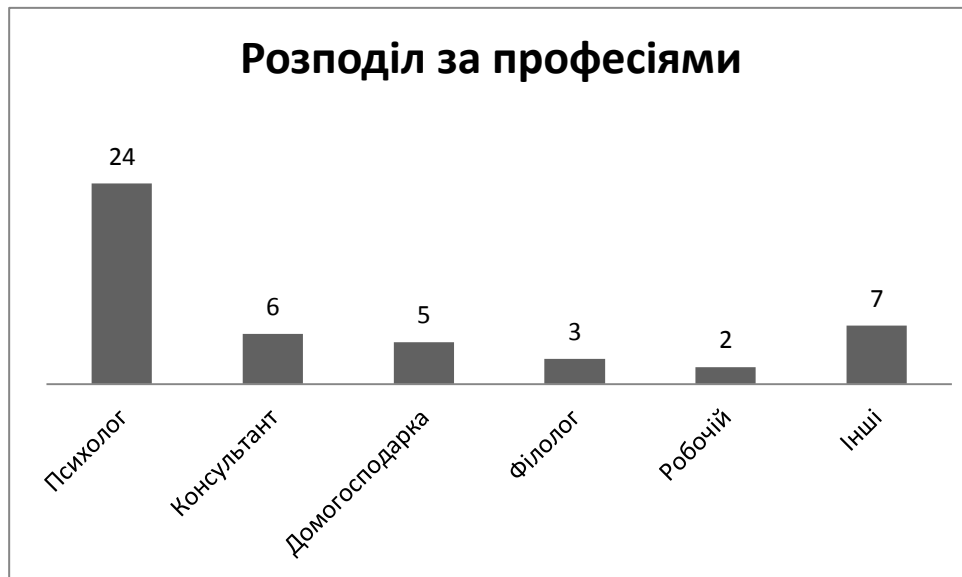


Рис. 2.2. Розподіл за професіями

Перейдемо до результатів контент-аналізу масиву відповідей на питання анкети. Якісний аналіз показав дуже цікаві результати. По-перше, виокремились три головні теми, які використовуються у зв'язку з ресурсами, це: *долання кризових або стресових ситуацій, досягнення мети та допомога іншим*. Цікаво, що 4 респондента у якості розшифрування кризової ситуації вписали *«проблеми зі здоров'ям близьких»*. Загалом тема допомоги або взаємодії з іншими була дуже популярна у декількох якостях: *допомога іншим як фактор актуалізації ресурсного потенціалу, спілкування та взаємодія з іншими як спосіб поповнити свої ресурси, сприйняття проблем зі здоров'ям близьких як кризова ситуація*. Це підтверджує ідею О. Штепи[61], що ресурсність проявляється у реалізації психологічної готовності надати підтримку Іншому, у вчинку милосердя. Це дає привід виокремити ще один фактор актуалізації ресурсного потенціалу – *інша людина яка потребує підтримки, або ситуація відповідальності перед іншою людиною («якщо я пообіцяла, значить треба взяти себе у руки і приїхати»)*. По-друге, виокремився ще один ресурс особистості, що підпадає під категорію енергетичних ресурсів у теорії збереження ресурсів С.Хобфола [55]. Це *творчість*. Це те, у що люди вкладають наявні ресурси для поповнення інших. Наприклад, матеріальні або часові ресурси витрачаються на створення творчого

продукту для отримання емоційних ресурсів, комунікативних ресурсів (співтворчість) тощо. По-третє, виокремились два види відпочинку для поповнення своїх ресурсів: фізичний (сон, спорт тощо), емоційний (з друзями, наодинці, релаксація, медитація тощо). Цікавим став той факт, що досягнення мети іноді додатково мотивується покаранням у вигляді втрати ресурсу за її не досягнення: *«Необхідність розв'язання задачі, в якій я зацікавлена, при цьому в разі невиконання загрожує матеріальна санкція»*. Розв'язання задачі у даному випадку ми розцінюємо як досягнення мети, тому що існує особистісна зацікавленість у цьому розв'язанні. Ще досить цікавим фактом є виокремлення установки обов'язку: *«коли мені треба діяти»*. Одночасно жодний тест не підтвердив наявності фактору актуалізації через ситуацію з минулого досвіду. Ми припускаємо, що ситуації, які успішно вирішили у минулому можуть не сприйматися стресовими через їх знайомість та успішний вихід з неї. Цей факт потребує емпіричної перевірки. Також контент-аналіз показав, що у визначенні ресурсів найчастіше використовується поняття «сила та енергія», але при цьому воно не є ключовим у виокремленні факторів, що актуалізують ресурсний потенціал. Лише у 3 респондентів саме це виділялось як прояв ресурсного стану.

У результаті кількісного контент-аналізу нами вираховувалась абсолютна а відносна частота використання кожного елемента аналізу у масиві тексту відповідей, а також коефіцієнт питомої ваги кожного виокремленого нами у результаті теоретичного дослідження фактору актуалізації ресурсного потенціалу у контексті відповідей. Ми отримали такі результати: почуття власних ресурсів (1,7); проактивність (0,22); стрес (0,11); обмеженість певного ресурсу (0,22); поповнення своїх ресурсів (0,11); свідоме вкладання своїх ресурсів (0,17). Результати кількісного контент-аналізу можна побачити у таблиці (див. Додаток Г). Систематизувавши результати анкети за кількістю елементів аналізу, ми визначили який саме фактор може слугувати фактором актуалізації ресурсного потенціалу кожного окремого респондента. Важливо, що в результатах деяких респондентів ми виокремили декілька факторів. Це

може підтверджувати думку, що на актуалізацію ресурсного потенціалу можуть впливати декілька факторів одночасно. Далі з урахуванням факторів ми визначили питому вагу кожної анкети у контексті ресурсності. Результати можна побачити у таблиці присвоєння категорій (див. Додаток Д). Ми визначили, що фактор почуття власних ресурсів визначає 5% відповідей (3 респондента); проактивність 23% відповідей (14 респондентів); стрес 27% відповідей (16 респондентів); обмеженість певного ресурсу 8% відповідей (5 респондентів); поповнення своїх ресурсів 15% відповідей (9 респондентів); свідоме вкладання своїх ресурсів 22% відповідей (13 респондентів). Результати розподілу за кожним окремим фактором можна подивитись у діаграмі.

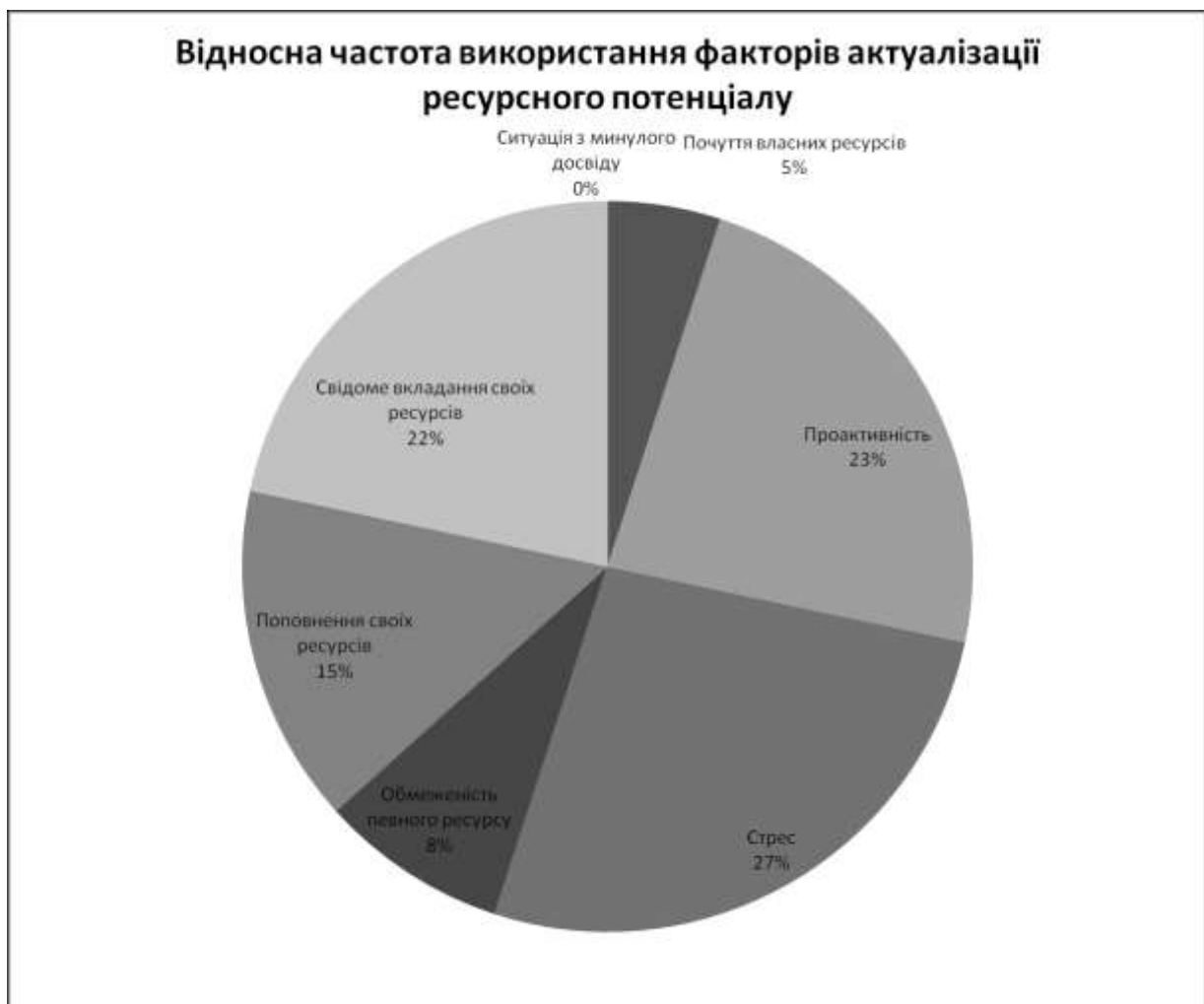


Рис. 2.4. Відносна частота використаних факторів актуалізації ресурсного потенціалу

При цьому у відповідях 16 (34%) респондентів ми виявили по 2 фактори. Серед них найбільша кількість тих, у кого ми виявили фактор проактивності та свідомого вкладання своїх ресурсів (5 респондентів, 11%); 3 респондента у відповідях яких поєднуються фактори проактивності та поповнення своїх ресурсів (7%), 3 респондента, у відповідях яких, поєдналися фактори стресу та поповнення своїх ресурсів (7%) і в 3 респондентів ми виявили фактори стресу та свідомого вкладання своїх ресурсів (7%). Також є 2 (4%) респондента, у відповідях яких поєдналися фактор обмеженості певного ресурсу та свідомого вкладання своїх ресурсів.

У результаті дослідження рівня суб'єктивного контролю ми отримали такі результати: більшість досліджуваних має більш інтернальний локус контролю (40 досліджуваних; 85%), а меншість (7 досліджуваних: 15%) – більш екстернальний локус контролю. Це може значити, що більшість респондентів мають особистісні якості, які розцінюються як ресурси. Тобто цим дослідженням ми перевірили наявність одного з видів ресурсів. Інтернальний локус контролю має прояв у житті та поведінці особистості, та побічно впливає на можливість справлятися зі стресом. Ми припустили, що він пов'язаний з таким фактором актуалізації ресурсного потенціалу особистості як проактивність. У результатах нашого дослідження з респондентів, у яких фактором актуалізації ресурсного потенціалу є проактивність, лише 4 респонденти з екстернальним локусом контролю, що складає 57% усіх респондентів з екстернальним локусом контролю, та 10 респондентів з інтернальним локусом контролю, що складає 25% усіх респондентів екстерналів. Тобто зв'язок дуже слабкий.

Розглянемо результати дослідження рівня ресурсності за методикою «Втрати і придбання персональних ресурсів» Н. Водопянової та М. Штейн. Низький рівень ресурсності мають 6 респондентів (13%), середній рівень ресурсності мають 16 респондентів (34%) та високий рівень ресурсності мають 25 респондентів (53%). Рівень ресурсності може показувати актуалізованість ресурсного потенціалу особистості. Тож ми можемо припустити, що більшість

наших респондентів, протягом останнього півроку, мають високий рівень актуалізованості ресурсного потенціалу. Це може значити, що фактори актуалізації впливали на них у період цього часу.

Розподіл результатів за загальним рівнем життєстійкості показав, що 23 респондента (49%) мають занижений рівень життєстійкості, а 24 респондента (51%) мають нормальний та завищений рівень життєстійкості. Що стосується субшкал, то 27 респондентів (57%) мають низький рівень залученості і 20 респондентів (43%) мають високий рівень залученості. За шкалою контролю 28 респондентів (60%) мають низький рівень контролю, та 19 респондентів (40%) мають високий рівень контролю. За шкалою прийняття ризику 9 респондентів (19%) мають низький рівень прийняття ризику та 38 респондентів (81%) мають високий рівень прийняття ризику. Результати можна побачити у діаграмі.

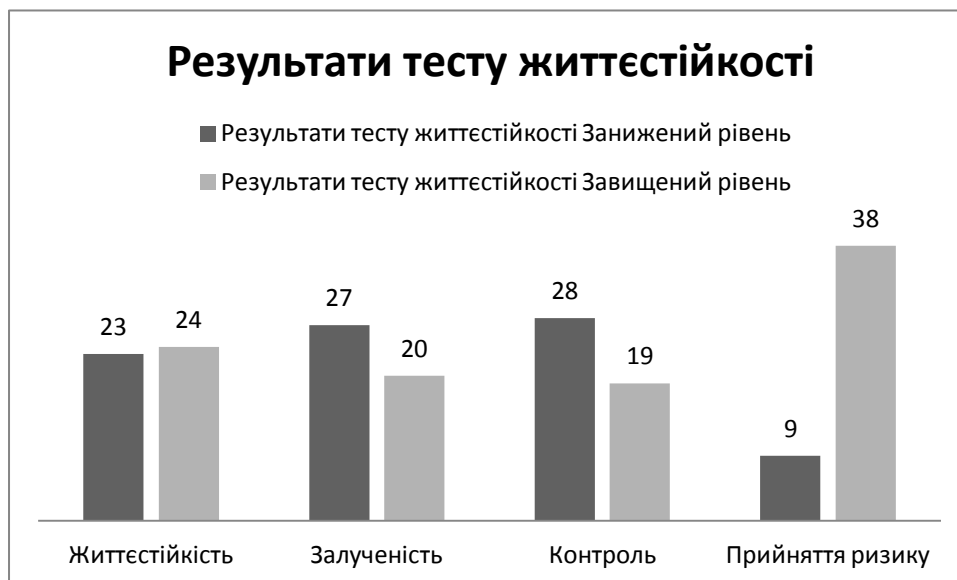


Рис. 2.5. Результати тесту життєдіяльності

Результати дослідження проходили обробку методами математичної статистики. Оскільки вибірка не велика, ми враховували кореляцію між результатами досліджень за методом Спірмена. Ми не виявили жодної кореляції між демографічними даними та результатами методик. Загальна інтернальність має значущу позитивну кореляцію на рівні 0,05 з ресурсністю (0,483), з рівнем загальної життєстійкості (0,631) на рівні 0,01 та з субшкалами тесту життєстійкості, тобто з залученістю (0,553), контролем (0,606) та ризиком (0,504). Опитувальник на визначення рівня ресурсності узгоджувався з

опитувальником рівня життєстійкості, тому теж має значущу позитивну кореляцію на рівні 0,01 з загальною шкалою (0,707) та субшкалами: залученістю (0,606) і контролем (0,731), а з шкалою ризику (0,474) на рівні 0,05.

Для проведення кореляційного аналізу ми взяли коефіцієнт питомої ваги результатів кожної анкети та порівняли з результатами опитувальників. Ми виявили значущий зворотній кореляційний зв'язок на рівні 0,01 з субшкалою «прийняття ризику» тесту життєстійкості (0,567). З результатами шкал інших опитувальників кореляційний зв'язок не значущий. Нагадаємо, що прийняття ризику полягає в переконаності людини у тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок отримання знань та нового досвіду. Вище ми вказували, що опис проактивності як фактору актуалізації ресурсного потенціалу особистості підходить до опису явища прийняття ризику. Значуща зворотня кореляція між факторами актуалізації та прийняттям ризику говорить про те, що при збільшенні впливу факторів актуалізації ресурсного потенціалу, прийняття ризику зменшується, і навпаки. Наприклад, якщо ми говоримо саме про проактивність як фактор актуалізації ресурсного потенціалу, то ми можемо припустити, що чим більше особистість бере відповідальність за своє життя на себе, тим менше сприймає ситуацію як те, що сприяє її розвитку за рахунок отримання нових знань. Це може проявлятися в позитивному ключі, коли людина є не тільки «жертвою» або учасником ситуації, а бере управління ситуацією на себе. Вона не хоче сприймати ситуацію таку як вона є і бере відповідальність за те, що вона своїми діями призвела до цієї ситуації і вона має сили, ресурси, впливати на цю ситуацію. Якщо це негативна ситуація, то людина стає в змозі змінити цю ситуацію чи вийти з неї. Якщо це позитивна ситуація, то людині стає сил робити все, щоб ця ситуація повторювалась або продовжилась. Ми можемо припустити, що цей ефект діє не тільки з проактивністю. Усі ресурси спрямовані на те, щоб людина могла подолати стрес або досягти бажаної мети, тобто змінити ситуацію. Таким чином ми можемо зробити висновок, що виділені нами фактори, зокрема проактивність, дійсно сприяють актуалізації ресурсного потенціалу особистості.

Отже за результатами емпіричного дослідження ми можемо зробити висновки, що шість факторів, що ми виокремили у першому розділі, окрім ситуації минулого досвіду, дійсно мають зв'язок з актуалізацією ресурсного потенціалу особистості. Ми припускаємо, що ситуації, які успішно вирішилися у минулому можуть не сприйматися стресовими через їх знайомість та успішний вихід з неї. Також ми визначили ще один фактор актуалізації ресурсного потенціалу, який не був означений у першому розділі – це можливість допомогти іншій людині, яка потребує допомоги чи підтримки. Цей фактор тісно пов'язаний з фактором свідомого вкладання своїх ресурсів. У такому випадку людина ніби ділиться своїми ресурсами, що свідчить про її ресурсність. Також нам вдалося виявити такий особистісний ресурс, як «творчість». Локус контролю має прямий зв'язок з ресурсністю особистості, але не має зв'язку з факторами актуалізації ресурсного потенціалу особистості. Життестійкість також має значущий прямий зв'язок з ресурсністю особистості, але з факторами актуалізації ресурсного потенціалу має зв'язок лише один з її елементів. Вибірка для проведення цього дослідження була досить маленькою за розміром, не досить репрезентативною за критерієм статі, тому тема актуалізації ресурсного потенціалу потребує більш поглибленого та розширеного дослідження, розробки спеціальних методик. Анкета, як методика дослідження ресурсного потенціалу, що була розроблена нами, потребує переробки: розширення та поглиблення, переформулювання питань.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО АКТУАЛІЗАЦІЇ РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Специфіка організації роботи психолога-консультанта з урахуванням факторів актуалізації ресурсного потенціалу особистості

З розвитком наукової та практичної психології дещо змінюються головні вектори у розвитку психологічної допомоги. Сучасна психологічна практика все більше повертає у сторону гуманістичної парадигми, з якої і бере свій початок ресурсний підхід. Сучасні психологи-практики різних напрямів все більше визнають більшу конструктивність та ефективність підтримки особистості через актуалізацію її ресурсів [37]. Це діє як альтернатива компенсації дефіцитів. Але якщо людина вже потрапила у «воронку втрат», то вона не тільки не може нічого інвестувати в розвиток ресурсів, а навіть не встигає відновлювати витрачені ресурси. Прикладом може слугувати ситуація, коли один з членів родини страждає ігровою залежністю, витрачає усі матеріальні ресурси сім'ї, а інший член родини намагається заповнити грошовий дефіцит сім'ї, важко працюючи. Така людина, зазвичай, навіть подумати не сміє про те, щоб витратити зайві гроші на психолога собі або іншому члену родини, тобто прийняти інший ресурс. На емоційному плані ситуація може розвиватись так само. Тому сучасна психологічна практика більш направлена на актуалізацію вже наявних ресурсів. Наприклад, у вищезначеній ситуації може бути запропонована професійна допомога самому ігromану, або пошук альтернативних способів заробітку, які не потребують такого сильного емоційного вкладання.

Коли людина звертається зі своєю проблемою до психолога-консультанта або психотерапевта, зазвичай вона вже деякий час живе з нею та навіть робила спроби вирішити свою проблему самостійно. Лише коли ці спроби не були ефективними або спосіб подолання проблеми, на думку особистості, перестав

працювати, людина вирішує просити допомоги. Нажаль, у нашій країні психолог може бути не першим, до кого звертається людина зі своєю проблемою. Дивлячись на цей факт, можна припустити, що на час звернення людина вже витратила значну кількість своїх ресурсів, тому потребує допомоги у актуалізації вже потенційно наявних, але не усвідомлюваних особистістю ресурсів. У наданих прикладах стресори знаходяться в оточенні людини. Однак проблеми, з якими людина звертається до практикуючого психолога, можуть виходити із внутрішніх станів людини, при фактичній відсутності зовнішніх стресорів на момент звернення (наприклад: посттравматичний стрес). А також стоїть питання актуалізації внутрішніх ресурсів при зовнішньому умовному благополуччі людини як у ситуації досягнення мети (наприклад: підвищення ефективності трудової діяльності) [35].

Вітчизняні й іноземні психологи-консультанти зауважили, що ефективність роботи з клієнтом зумовлена довірою до його власних ресурсів [37]. Відомий факт, що головним чинником успішності психотерапії та консультування є терапевтичний альянс. У нього і психолог і клієнт привносять свої особливості, які прямо впливають на силу і успіх терапевтичних відносин. Для клієнта одним з таких чинників є рівень мотивації. Ти, хто більше готові до змін більш ймовірно мають міцний терапевтичний альянс, частіше залишаються у терапії до кінця та мають кращі результати по закінченню терапії. У ресурсних теоріях мотивація розцінюється як енергетична частина ресурсності. Вона впливає на те, скільки наявних ресурсів буде владати клієнт, скільки сил та енергії він буде витрачати на зміну своєї ситуації. Як відомо, психолог у психологічному консультуванні може виступати для свого клієнта у декількох ролях. У темі ресурсного консультування психолог може виступати як ресурс підтримки (психолог підтримує клієнта, сприймає його без оцінювання, підбадьорює клієнта тощо). Іншою роллю є психолог як вчитель або як зразок для наслідування (у психолога є відповідні навички, здібності та можливості, є досвід власного подолання, і клієнт має можливість перейняти досвід та знання, і відтворити ці навички у своєму житті). Цей варіант є дуже

гарним у ситуації коли ресурсний потенціал особистості дуже виснажений і вона не має сил на пошук власних ресурсів, тому копіює дії психолога. Третьою роллю психолога у взаємодії з клієнтом може бути активатор внутрішніх психологічних ресурсів клієнта (психолог разом з клієнтом досліджує його можливості і прихованні ресурси, що дає можливість їх активації і подальшого використання у повсякденному житті).

Допомога у актуалізації ресурсного потенціалу потрібна при різних запитах клієнтів. По-перше, це кризові ситуації, ситуації психологічної травми, ситуації стресу різної інтенсивності, фрустрації тощо. При таких запитах актуалізація ресурсів особистості необхідна для того, щоб людина змогла пережити дуже неприємні почуття. Навіть якщо ситуація була давно перед тим, як занурюватися у емоційні переживання потрібно актуалізувати ресурси клієнта. По-друге, це ситуації досягнення мети. У цьому випадку навіть психологічно благополучній людині може знадобитися актуалізація певних ресурсів. По-третє, у терапії та консультуванні будь-яка психологічна робота є досить виснажливою, тому наприкінці терапевтичної сесії зазвичай є потреба у актуалізації ресурсного потенціалу особистості. Особливості розкриття ресурсів є дуже індивідуальними. Іноді клієнт потребує великого зовнішнього стимулу, який все ж таки посприяє актуалізації ресурсного потенціалу особистості. Однак практика психологічного консультування потребує опису певної технології для роботи з ресурсами особистості. На даний час існує велика кількість прийомів актуалізації ресурсного потенціалу особистості у різних напрямках психології: гештальт-терапії, екзистенціальної психотерапії, цілеорієнтованого та НЛП (нейролінгвістичного програмування) підходах психологічного консультування. Однак ці підходи є досить розрізненими та ситуативними. На нашу думку практика психологічного консультування потребує опису певної технології для роботи з ресурсним потенціалом особистості. Технологічний підхід обов'язково має у собі мінімум три етапи. І першим етапом (а також останнім) буде діагностика, а саме визначення стану ресурсного потенціалу особистості на даний момент. Дані отримані на цьому

етапі дозволять нам у майбутньому оцінити ефективність роботи завдяки порівнянню оцінки стану актуалізації ресурсного потенціалу особистості на момент початку роботи та на момент завершення. Якщо стан ресурсного потенціалу особистості на момент завершення роботи є не задовільним, то приймається рішення про продовження роботи. Отже ми бачимо, що у технології актуалізації ресурсного потенціалу особистості першим і останнім етапом роботи повинна бути діагностика ресурсного стану особистості. Якщо ми говоримо про конкретні методи діагностики ресурсного потенціалу особистості, то ми вважаємо, що доцільно застосовувати такі методи як репертуарні решітки, описування індивідуальних випадків, групові описання, наративи, інтерв'ю. Це все більш стандартизовані методи, які доцільно використовувати тоді, коли потрібно враховувати кількісну характеристику стану ресурсного потенціалу особистості. Наприклад у організаційному консультуванні, у певних закладах тощо. У індивідуальному консультуванні доцільніше використовувати проєктивні методи, такі як написання історій, казок, малюнкових тестів та інше. Другим етапом технології актуалізації ресурсного потенціалу особистості буде саме робота спрямована на актуалізацію ресурсного потенціалу особистості. Для отримання найбільш значущого результату психологу-консультанту обов'язково треба враховувати фактори, що сприяють актуалізації ресурсного потенціалу особистості: *1) відчуття власних ресурсів, розуміння та вміння цілеспрямовано оперувати власними ресурсами; 2) проактивність людини; 3) еустрес; 4) ситуація схожа на ситуацію з минулого досвіду; 5) обмеженість певного ресурса; 6) поповнення своїх ресурсів; 7) свідоме вкладання своїх ресурсів у діяльність.* Окрім перерахованих, важливим фактором актуалізації ресурсів особистості є *допомога іншим.* Як вже зазначалось вище, останнім етапом у технологічному підході повинна йти діагностика для перевірки ефективності виконаної роботи.

Психолог у своєму арсеналі має багато дій, що можуть допомогти особистості актуалізувати свої ресурси. Для більш ефективного їх

використання психологу треба визначити який фактор сприятиме актуалізації ресурсного потенціалу найбільше, оскільки є індивідуальні особливості у сприйнятті факторів ресурсного потенціалу особистості. Наприклад використовувати еустрес потрібно дуже обережно, щоб не завдати шкоди особистості. Деякі люди чуттєві тільки для певних факторів, інші можуть бути під впливом декількох таких факторів. Фактори можуть також впливати навіть тоді, коли психолог не докладає до цього цілеспрямованих зусиль, однак свідоме їх використання дає найбільший ефект.

3.2. Рекомендації практичним психологам щодо використання факторів актуалізації ресурсного потенціалу особистості

Для допомоги в актуалізації ресурсного потенціалу особистості робота практичного психолога може полягати у: дослідженні з клієнтом його ресурсного потенціалу, виявленні ресурсів особистості, які клієнт не усвідомлює, тобто вони є прихованими; навчанні клієнта актуалізовувати та використовувати свої ресурси; допомогти в актуалізації наявних ресурсів особистості через фактори актуалізації ресурсного потенціалу опосередковано, використовуючи методи консультування та терапії; допомогти у пошуку нових ресурсів, які клієнт може використовувати для себе. Для актуалізації факторів ресурсного потенціалу доцільно використовувати не тільки самостійно розроблені методики та технології, а й звертатись до досвіду інших психологів.

Почнемо з діагностичного блоку. Найбільш простим способом діагностування того, на якому рівні знаходяться різні сфери життя можна за допомогою методики «Колесо життєвого балансу». Це досить відома і популярна методика що дозволяє на рівні само діагностування визначити те у якому стані знаходяться ваші ресурси. Оскільки самі ресурси є більш цінністю, ніж потребою, то методика зможе показати які сфери вашого життя найбільш важливі для вас, на які сфери вашого життя ви витрачаєте більше усього

енергії, а від яких сторін життя заряджаєтесь енергією саме ви. Класичне колесо ділиться на 8 сегментів: кар'єра, фінанси, здоров'я, друзі, сім'я, духовне зростання, відпочинок, умови життя. Вісім секторів Колеса Життя являють собою, так званий, життєвий баланс. Виконання методики досить просте. *Намалюйте діаграму у вигляді кола. Розділіть її на 8 секторів. Уявіть, що діаграма відображає ваше ідеальне життя. Заповніть сектори важливими сферами життя. Це можуть бути речі, зовнішність, гроші, творчість тощо, тобто все те, що важливо саме для вас в даний момент часу. Потім оцініть за 10-бальною шкалою рівень задоволеності кожною сферою, де 0, 1, 2, 3 – повна відсутність або мінімальна задоволеність в життєвій сфері; 4, 5, 6, 7 – середній ступінь задоволеності, щось вже досягнуто, але до ідеалу ще далеко; 8, 9, 10 – це максимальна ефективність даної сфери у вашому житті. Наприклад, вас повністю влаштовують ваші стосунки в родині, у вас повне взаєморозуміння і підтримка. Отже, задоволеність цим сектором можна оцінити на 10 балів. Або здоров'я – серйозних проблем немає, але самопочуття залишає бажати кращого. У цьому випадку ступінь задоволеності областю «здоров'я» можна оцінити на 6 балів. Тим самим способом оцінюється рівень задоволеності в інших сферах. Якщо вам складно оцінити, ви можете задавати собі питання, наприклад: чи задоволений я своєю роботою? Подобається мені те, чим я займаюся, чи насправді я хочу займатися чимось іншим? Мене влаштовує моє фінансове становище? Чи потрібно кардинально змінювати все і як можна швидше? Я відчуваю себе здоровою? У мене є шкідливі звички, які мені заважають? Я добре виглядаю? Чи Все гаразд у моїх стосунках з близькими людьми? Відобразіть отримані результати на діаграмі і проаналізуйте. В ідеалі колесо повинно вийти круглим. А на практиці таке трапляється рідко. Зверніть увагу на області, в яких найменше балів. Розробіть собі план, які перші кроки потрібно зробити, щоб підвищити рівень задоволеності цими сферами хоча б на 1 бал? Визначте, в яких сферах життя зміни залежать тільки від вас? Виділіть сфери, зміни в яких вимагають сприяння інших людей. Подумайте, в якій сфері ви хотіли б почати зміни*

найближчим часом? Запишіть три кроки, які ви можете зробити для виправлення ситуації в тих сегментах, де вийшов найбільш сильний перекіс.

Перейдемо безпосередньо до актуалізації ресурсного потенціалу. Як вже згадувалось вище авторську методику актуалізації ресурсного потенціалу особистості розробила О. Штепа [66]. Вона назвала її «Вибір, а не випадковість». Оскільки багато її ідей лягло в основу виокремлення нами факторів актуалізації ресурсного потенціалу особистості, ми можемо сказати, що цей підхід сприяє актуалізації ресурсів особистості.

Іншим готовим технологічним підходом, що допомагає особистості подолати стрес або кризову ситуацію, є тренінг життєстійкості С. Мадді, який використовувався для підвищення рівню життєстійкості особистості (за Д.О. Леонтьєвим [23]). Його основна структура викладена вище, але нас більше цікавлять основні техніки цього тренінгу. Першою технікою є реконструкція ситуацій. При використанні цієї техніки акцент ставиться на уяві, що допомагає вирішити проблему. На першому етапі визначаються ситуації, що сприймаються як стресові; стресові обставини розглядаються у розширеній перспективі. Далі ситуації реконструюються самим учасником тренінгу. У процесі він дізнається про сформовані ним самим латентним припущенням, які визначають, наскільки обставини сприймаються учасником як стресові і які кроки можуть полегшити ситуацію. Якщо аналізувати цю техніку з очки зору факторів актуалізації ресурсного потенціалу особистості, то тут діє ситуація минулого досвіду, що реконструюються у успішно вирішену. Також учасник тренінгу починає брати відповідальність за ситуацію, тому тут включається проактивність. Учасник починає відчувати свої можливості, тому тут включається фактор відчуття власних ресурсів та вміння оперувати ними. Оскільки тренінг зазвичай є груповою роботою і в групове обговорення може включатися декілька людей, тому включається фактор підтримки інших. Тут ресурси діють у дві сторони, з одного боку учасники самі допомагають один одному, з іншого – отримують підтримку інших. Другою технікою тренінга є фокусування. Ця техніка застосовується лише у разі неможливості прямої

трансформації стресових обставин. Техніка являє собою пошук погано усвідомлюваних емоційних реакцій (особливо тих, що перешкоджають ухваленню рішення) шляхом звернення до «внутрішнього змісту». Метою цієї техніки є емоційний інсайт, що сприяє перетворенню стресових ситуацій у можливості. У цій техніці на актуалізацію ресурсного потенціалу особистості впливає те, що людина починає відчувати свої ресурси. Третьою технікою є компенсаторне самовдосконалення. Якщо учасник не може трансформувати ситуацію, робиться акцент на іншій проблемі, яка пов'язана з даною, над якою її працює учасник. Після її вирішення людина починає приділяти увагу тому, що можна змінити у ситуації (бо неможливо контролювати все). Тут актуалізації ресурсного потенціалу особистості також сприяє відчуття своїх ресурсів та вміння ними оперувати. Отже ми можемо зробити висновок, що тренінг життєстійкості також доцільно використовувати для актуалізації ресурсного потенціалу особистості, оскільки техніки спираються на фактори, що сприяють підвищенню рівня ресурсності особистості. У якості діагностичного блоку у цьому тренінгу можна використовувати тест життєстійкості С.Мадді у адаптації Д.О. Леонтьєва [23].

Ще одною цікавою моделлю, що сприяє актуалізації ресурсного потенціалу особистості є модель О. Аялон [68] BASIC Ph. Застосування цієї моделі хоч і не пов'язано з виокремленими нами факторами актуалізації ресурсного потенціалу, це дійсно дієвий спосіб актуалізувати ресурсний потенціал особистості. Представляємо вам декілька методик з використанням метафоричних асоціативних карт COPE. Особливістю цієї колоди метафоричних карт є 6 карт, що показують ресурси подолання стресу з моделі. Впізнати ці карти з колоди можна за зображенням долонь. Автором усіх цих методик є О.Аялон.

1.Методика «Диво і ви» (автор О. Аялон). Цей тип роботи дозволяє учасникам познайомитися з різними категоріями внутрішніх ресурсів, що допомагають справитися як зі звичайними побутовими проблемами, так і з екстремальними ситуаціями. Учасник зможе виявити, які з цих ресурсів мало

доступні йому в моменти стресу і зрозуміти, до яких власних внутрішніх сил йому можна буде звертатися за допомогою в кризових ситуаціях. Процес проходить у три етапи. На першому етапі ведучий розкладає в ряд шість карт, що представляють різні категорії моделі «Диво і ви». Спочатку він розповідає учасникам про кожну з цих карт, а потім каже: «Перед вами колода карт «Соре». Подумайте про приклад стресу, кризи або травми з вашого життя і витягніть з колоди шість випадкових карт. Потім, не відкриваючи ваших карт, розкладіть їх по одній на кожну з шести карт, що представляють різні категорії ресурсів. Потім учаснику пропонується відкривати по черзі одну з розкладених їм карт, розповідаючи про зв'язок кожної з них з відповідною категорією. За допомогою цієї картки учасник розповідає про свій особливий стиль використання конкретної категорії внутрішніх ресурсів, як в позитивних, так і негативних проявах. На другому етапі ведучий говорить учасникам: «А тепер виберіть три карти, які описують стресовий стан або травматичну подію з вашого життя». Вибір карт проводиться учасником свідомо, коли всі карти колоди відкриті. Після того, як розповідь учасника вислухана, ведучий продовжує: «А зараз зверніть увагу на характерні для вас способи подолання кризи. До яких ресурсів ви вдавалися для подолання цієї кризи, а до яких ні?» Оповідач відповідає на питання, перевертаючи зображенням вниз всі ті карти, ресурсами яких він не скористався. На третьому етапі ведучий підводить підсумки: «Картки сорочкою вгору відносяться до категорій ресурсів, які блокуються у вас в момент кризи. Зараз вам потрібно вибрати одну або декілька карт, які підкажуть, що потрібно використовувати для активізації заблокованих ресурсів». Тепер учасник заново створює свою розповідь з урахуванням всіх ресурсів, якими він володіє. Ця методика дозволяє відчути та зрозуміти свої ресурси, що відповідає першому фактору.

2..Методика «Обертіві двері» (що заважає, а що допомагає вирішувати проблеми). Ця методика сприяє концентрації уваги на факторах, які можуть заважати учаснику при вирішенні проблеми або, навпаки, допомагати знайти

«друге дихання», нові сили для подолання криз. В ході гри всі карти викладаються на столі картинками вгору. Учаснику пропонується вибрати з колоди шість карт. Перша карта буде позначати проблему, складну ситуацію або травмуючу подію, яка вже була в житті учасника і з якими він вдало впорався. Друга карта позначає те, що заважало йому при досягненні мети. Третя карта буде символізувати ресурс, що допомогло знайти вірне рішення. Четверта карта буде позначати людину, яка заважала знайти вихід. П'ята карта – це людина, яка допомогла подолати кризову ситуацію. Нарешті, шоста карта описує саме рішення проблеми. Зауважимо, що під картою зазвичай мається на увазі або одна-єдина карта, або відразу кілька карт (якщо учасник не може зупинити свій вибір на одній карті). Крім тих випадків, коли спеціально обмовляється кількість карт, кожен учасник сам вирішує, скільки карт йому потрібно для відповіді на конкретне питання. Потім учасник розповідає з допомогою вибраних їм карт свою історію.

3. Методика «Зростання після руйнування» допомагає проявити процес особистісного зростання внаслідок перенесеного стресу. Психолог пропонує клієнту перетасувати колоду і, не перевертаючи карти лицьовою стороною вгору, розділити її на чотири стопки. Потім клієнта просять згадати який-небудь приклад стресової ситуації, яка мала місце в його житті. Учасник відкриває по одній верхній карті у кожній з чотирьох груп. Перша карта відповідає на питання: що ви втратили в цій стресовій ситуації? Друга карта означає, чим ви готові пожертвувати. Третя карта символізує те, що ви придбали в результаті перенесеного стресу, а четверта – які ресурси ви хотіли б отримати в результаті. Зверніть увагу: якщо однієї карти з якоїсь стопки виявляється недостатньо для відповіді на поставлене питання або яка-небудь карта не відповідає переживанням учасника, то він може за своїм розсудом відкривати додаткові карти з відповідної стопки.

4. Методика «Створення історії»: від особистої історії до історії групи. Людина, яка пережила серйозне емоційне потрясіння, часто відчуває себе самотньою, ізолюваною від свого звичного оточення. Часто вона скаржиться,

що «ніхто його не розуміє, не відчуває його біль і горе, ніхто його не шкодує». Це терапевтична гра допомагає учасникам знову відчутти себе частиною зовнішнього світу. Підтримка групи дозволяє поглянути на свої переживання з нової точки зору. Цей варіант ми рекомендуємо для роботи з близькими людьми за підтримки психолога. Спочатку кожен учасник витягує з колоди дві карти. Психолог пропонує їм відкрити карти, уважно розглянути їх і показати іншим учасникам. Він задає питання: «Яку історію розповідають вам ці карти?» Кожен учасник по черзі викладає свій сюжет. Потім всі учасники відкрито викладають свої карти в центрі столу. Ведучий пропонує: «Зараз перед нами викладені всі карти. Давайте всі разом створимо нову історію». Груповий сюжет може містити у собі елементи особистих історій або ж бути побудованим з нуля. Можна закінчити на цій стадії, а можна задати учасникам додаткові питання. При цьому кожен учасник дивиться на дві свої початкові карти і вирішує, чи змінилося їх значення для нього в результаті виконаної роботи.

5.Методика «Внутрішня тінь». В результаті зіткнення зі стресовою ситуацією людину найчастіше охоплюють протилежні емоції, що відображають конфлікт між силами смерті й силами, що ведуть до звільнення від страхів і до набуття нового сенсу життя. Ця методика може призвести до трансформації внутрішньої боротьби і опору в потужний життєвий потік. Для початку всі карти колоди «Соре» розкладаються на столі картинками вгору. Психолог пропонує учаснику вибрати одну карту, яка буде символізувати образ їх внутрішньої тіні (що пригнічує, позначає невирішені проблеми, болі і печалі). Ця карта викладається учасником зліва від себе. Друга карта, яку потрібно вибрати з колоди, буде символізувати мрії, очікування, прагнення. Учасники вибирають другу карту і кладуть її праворуч від себе. Ведучий перетасовує частину карт і пропонує учасникам витягнути з неї наосліп ще по три карти. Ці карти відкриваються і викладаються між першими двома картами, утворюючи метафоричний «міст» між «тінню» і «мріяннями». Учасникам пропонується придумати сюжет про перехід по

цьому мосту, від карти сумнівів і внутрішній боротьби на карті надії і здійснених бажань і відповіді на питання, що могло б полегшити цей перехід.

6.Методика «Розвилка». Кризові ситуації змушують нас зупинитися і замислитися. Завдяки їм, ми можемо переглянути своє минуле, відкрити дрімаючі можливості, прояснити свої мрії і сподівання, придумати нові творчі підходи для вирішення проблем. Ця методика сприяє переоцінці цінностей під час кризи і вибору правильної дороги для виходу з неї. Спочатку колода метафоричних асоціативних карт «Соре» перетасовується і викладається на стіл сорочкою догори. Кожен учасник концентрується на своїй проблемі і витягує наосліп по п'ять карт. Ведучий говорить: «Відкривайте ваші картки одну за одною. Перша карта описує вашу кризову ситуацію. Друга карта означає корінь проблеми з вашого минулого. Третя карта описує ваші очікування в ситуації. Четверта карта показує, якими ресурси ви маєте для вирішення ситуації. П'ята карта демонструє рішення таким, яким воно вам бачиться зараз. Тепер усі ваші дороги розкриті перед вами. Вам належить вирішити, в якому напрямку рухатися і що вам допоможе в подальшій подорожі. Виберіть з колоди, що залишилася всліпу одну карту і вирішите, куди б ви хотіли покласти її, щоб дізнатися, в якому напрямку вам варто йти і що вам необхідно для досягнення вашої мети. Відкрийте обрану карту і покладіть її зображенням вгору на одну з п'яти карт «розвилки» вибраних раніше. Розкажіть який виник у вас сюжет». Далі йде обговорення обраних карт і сюжетів, що виникають на їх основі.

7.Гра «Давати і отримувати». Психолог перетасовує карти і викладає їх на стіл двома стопчиками, сорочками вгору. Потім він говорить клієнту: «Та стопка, яка лежить праворуч від вас, містить все, що вам би хотілося отримати від цього світу. Та стопка, яка лежить зліва, містить все, що вам хотілося б дати цьому світу. Перетасуйте кожен стопку окремо, а потім відкрийте у кожній з них по одній верхній карті. Тепер ви готові отримати відповіді на свої питання: 1) Що я навчився отримувати в результаті пережитих криз? 2)Що я навчився давати в результаті пережитих криз?

Гравець може зупинитися на цих картах або ж продовжувати по черзі брати карти з обох стопок і аналізувати їх. Відповіді рекомендується фіксувати в два вертикальних стовпчика.

8.І остання гра «Шлях героя». Ця гра ґрунтується на юнґіанському аналізі міфів і народних казок. Детальний опис архетипових патернів, присутніх в чарівних казках різних народів, ви можете знайти в книзі Марії-Луїзи фон Франц. Всі казки, незалежно від культури, до якої вони відносяться, використовують структуру, складену з цих шести кроків: герой з'являється; герой відправляється в подорож для виконання певної місії або боротьби з кимось або чимось; герой зустрічає помічників; герой стикається з перешкодами; герой справляється з перешкодами; кінець історії. Складаючи свою історію, засновану на цих загальних для всіх елементах казок, ми зможемо побачити свій власний шлях у цьому світі і те, як ми справляємося з зустрічаннями на цьому шляху труднощами і перешкодами. Візьміть аркуш паперу і розділіть його на шість рівних частин. Виберіть шість карт, щоб заповнити всі зони листа. Перша карта буде представляти героя вашої історії. Друга карта – це його місія. Третя карта показує, хто або що допоможе герою в його мандрівці (помічники). Четверта карта виявляє перешкоди або труднощі, які необхідно подолати герою. П'ята карта розповідає про те, як він подолає ці перешкоди. Шоста карта – це фінал історії. Учасники розповідають по черзі свої історії. При цьому рекомендується записувати їх для подальшого аналізу. Надалі можна з'ясувати контекст історії, її основну тему чи послання.

Також психолог може посприяти актуалізації ресурсного потенціалу використовуючи мовленеві способи. Ми підібрали декілька фраз, які можуть допомогти у цьому.

1.Мені щиро шкода, що так з Вами сталося. Я ніколи сам в такій ситуації не був і збрешу, якщо скажу, що розумію Вас. Я можу тільки припустити, як Вам зараз. Весь час нашої бесіди я буду поруч і, якщо Вам буде дуже важко, не приховуйте, дайте мені знати.

2. Як Вам вдалося пройти через це і не зламатися? Я сам не знаю, що було б зі мною! Як Ви впоралися з цим? Звідки взяли сили? Що допомогло Вам у цій ситуації, поділіться, розкажіть, схоже, це якесь Ваше цінне якість або підтримка близької людини, може бути певний настрій?

3. За що б Ви самі могли похвалити себе? Перерахуйте всі Ваші найсильніші якості! Як Ви можете їх задіяти зараз, у ситуації, що склалася?

4. Якщо б Вашу проблему вирішував чоловік, сильний або рішучий, на Ваш погляд, що б він робив в цих обставинах?

5. Був у Вашій родині, роду хтось, ким Ви пишаєтеся? Що саме в ньому викликає Ваше захоплення? Чи замислювалися Ви, що, будучи його родичем, Ви також здатні проявляти ці якості?

6. Розкажіть, будь ласка, зараз про те, що з Вами сталося, з позиції мудрого життєвого досвіду. Пропоную Вам подивитися на те, що трапилося не як на непорозуміння, яке слід видалити з пам'яті, а як на урок.

7. Як би Вам не було важко, не варто знецінювати своє життя і викреслювати з неї проживання всіх цих подій.

8. Як думаєте, чи могла б життя, Бог, послати Вам цю ситуацію, щоб загартувати Вас, зробити сильніше?

9. Чи знаєте Ви приклади видатних людей, які пройшли через великі випробування і не просто не зламалися, але стали набагато мудрішими, сильнішими і міцнішими після цього?

10. Я спостерігала з вікна, як Ваш чоловік проводив Вас до будівлі. Рідко зараз зустрінеш таких чоловіків, які так піклуються про коханій жінці, а те, що Ви розповідаєте про Ваших дітей – викликає у мене захоплення і розчулення! Як Вам вдалося побудувати таку міцну, дружну сім'ю? Повинно бути, вона – джерело сили і натхнення для Вас?

11. Що Вас особливо завжди тішило? Чи є у Вас хобі? Коли останній раз Ви приділяли час Вашим захопленням? Чому б зараз не пригадати все це? Навіть якщо не відчуваєте натхнення, просто почніть робити, у Вашому тілі ці дії прописані як приносять задоволення. Натхнення прийде потім саме.

Також ми можемо заключити, що кожний фактор актуалізації ресурсного потенціалу може зумовлювати дії психолога на використання саме цього фактору. Залежно від того, який фактор хоче використати психолог, він може діяти відповідно цьому фактору. Фактор відчуття власних ресурсів, розуміння та вміння цілеспрямовано оперувати власними ресурсами можна використовувати на трьох рівнях. На емоційному рівні людина повинна відчути свої ресурси, свою силу, свою енергію, можливість змінювати ситуацію. Для цього доречно використовувати такі психологічні та терапевтичні методи, які дозволяють почувати себе таким чином. Наприклад з методів арт-терапії це може бути пісочна терапія, де людина може будувати свій світ. Також можна використовувати ізотерапію фарбами (вони допоможуть проявитися саме емоціям). Можна також використовувати глинотерапію у тих випадках, де немає травми, або використовувати з обережністю. Метафорою ресурсів у арт-терапії зазвичай виступають «подарунки» та речі-помічники. Тобто у продуктах арт-терапії треба шукати те, що може допомогти у вирішенні ситуації. На когнітивному рівні клієнт повинен планувати те, яким чином він може використовувати той чи інший свій ресурс, продумувати план дії у тій чи іншій ситуації, де можна використати той чи інший ресурс. Останній рівень – поведінковий, тому клієнт повинен обов'язково перевести у дію свої плани. Наприклад у цьому може допомогти техніка з гештальт-терапії «вільний стілець».

Фактор проактивності дуже добре проявляється у результаті консультування та терапії майже будь-якого психологічного напрямку. Для використання цього фактору клієнту потрібно «повернути» відповідальність за його життя. Це можна зробити за допомогою простих завдань, які допомагають людині відчути те, що вона контролює власне життя. Тут також добре підійде пісочна арт-терапія. Також можна давати клієнту домашнє завдання, наприклад попросити зробити те, що дійсно хоче клієнт у побутовому плані. Добре повертає контроль над своїм життям планування справ.

Третій фактор, що сприяє актуалізації ресурсного потенціалу – це еустрес. Його використання має деякі обмеження. По-перше, він може використовуватись лише тоді, коли клієнт психологічно благополучний. По-друге, кожна людина індивідуально сприймає стрес, тому його вплив повинен бути чітко вимірним і контрольованим. Цей фактор може посприяти актуалізації ресурсів тоді, коли інші фактори актуалізації ресурсів не дійсні. Наприклад у ситуації немотивованого клієнта легкий стрес може посприяти його мотивації. Для використання цього фактору може використовуватись така техніка як «посилення» якогось ефекту.

Четвертим фактором є ситуація з минулого досвіду, яка вже була успішно вирішена. Не дивлячись на те, що цей фактор не проявив себе у емпіричному дослідженні, у роботі психолога саме цей фактор може мати великий ефект. Використання цього фактору найпростіше може проявитися у звичайному прямому запитанні про те, чи була така ж ситуація у житті клієнта.

Актуалізацію ресурсного потенціалу за рахунок обмеженості певного ресурсу можна назвати компенсацією. Досить часто особистість не має ресурсів для вирішення проблеми та зміни ситуації. У такому випадку робота психолога буде спрямована на пошук способу підтримувати нормальне життя клієнта на даний момент.

Шостим фактором, який психолог може використовувати для впливу у разі потреби актуалізації ресурсного потенціалу особистості є поповнення ресурсів. Як ми визначили у результаті дослідження творчість є одним з дієвих ресурсів особистості, тому для використання саме цього фактору ми пропонуємо використати саме арт-терапію. Це можуть бути способи самостійної допомоги собі, такі як розмальовки для дорослих, рукоділля або інші види творчості, так і цілеспрямовані арт-терапевтичні методи. Психологи-практики досить часто стикаються з тим, що сучасні люди не займаються творчістю у звичайному житті, тому арт-терапія для них є дійсно способом зкинути напруження та поповнити ресурсі. Також у цьому варіанті дуже добре

працюють медитації, техніки релаксації, мандалотерапія та музикальна терапія, де музика використовуються як спосіб розслабитися.

Свідоме вкладання своїх ресурсів є дуже цікавим фактором актуалізації ресурсного потенціалу особистості. Прикладом цього явища є волонтерська робота, добровільна творчість поза межами кабінета психолога, що працює у методи арт-терапії, спілкування, допомога іншим, піклування про когось. Люди, які чуттєві до цього фактору актуалізації ресурсного потенціалу зазвичай мають дуже високий рівень ресурсності. Творчість у контексті цього фактора має інший вектор. Якщо у попередньому випадку творчість є способом викласти на папір почуття, то владаючи свої ресурси люди акцентують увагу на результаті цієї творчості. Психолог може використовувати цей фактор, пропонуючи групову психологічну роботу, волонтерство, арт-терапію як спосіб створити щось красиве та приємне.

У цілому з розглянутого ми бачимо, що актуалізація ресурсного потенціалу особистості дійсно дуже важлива у практичній психології, зокрема у психологічному консультуванні та терапії. Практичні психологи мають великий арсенал методик, які тим чи іншим шляхом пов'язані з факторами актуалізації ресурсного потенціалу. Тобто при використанні психологічних технік фактори актуалізації ресурсного потенціалу спрацьовують самостійно. Актуалізація ресурсного потенціалу дійсно є дуже важливою у консультуванні та терапії. Психологи-практики можуть свідомо використовувати фактори актуалізації ресурсного потенціалу особистості у ситуаціях, які цього потребують, наприклад у випадку немотивованого клієнта. Наразі не існує технік актуалізації ресурсного потенціалу, які цілеспрямовано використовують виокремлені фактори. Ми підібрали ряд технік актуалізації ресурсного потенціалу, які вже були представлені професійній спільноті психологів та користуються популярністю. Ми пропонуємо враховувати фактори що сприяють актуалізації ресурсного потенціалу особистості. Як психологічний напрямок, ми пропонуємо використовувати арт-терапію, зокрема метафоричні

карти, які дозволяють гармонічно враховувати фактори актуалізації ресурсного потенціалу.

ВИСНОВКИ

Ресурсний потенціал особистості – це складний комплексний конструкт, що визначається як певний запас ресурсів кожної особистості, куди входять абсолютно всі її ресурси і які можуть не використовуватися, або не усвідомлюватися самою особистістю. Ресурси та ресурсність є досить популярними для дослідження явищами, але більшість таких досліджень спрямована на дослідження статичної сторони конструкту. Підходи до визначення ресурсного потенціалу досить різноманітні. Зі шкіл, що вивчали ресурсність найбільш глибоким підходом відзначається школа суб'єктного підходу. За цим підходом ресурсами особистості є тільки внутрішні суб'єктні характеристики. Також у полі дослідження ресурсного потенціалу виокремлюють певні комплексні характеристики особистості які побічно пов'язані з ресурсами особистості. Ними є життєстійкість, адаптаційний потенціал та резильєнтність. За результатами теоретичного дослідження ми обґрунтували визначення саме ресурсного потенціалу особистості. Окрім комплексності, цей конструкт визначається наявністю певної структури. Ресурсний потенціал особистості містить у собі як статичні елементи, такі як ресурси зовнішні або внутрішні, так і динамічні елементи, такі як фактори актуалізації ресурсності особистості. Ресурси особистості є більш ціннісними характеристиками, ніж потребами. У результаті життєдіяльності та під впливом виокремлених факторів вони можуть актуалізовуватись та мати сильний позитивний ефект на психічний стан людини. Критерієм актуалізації ресурсного потенціалу особистості може слугувати ресурсність особистості. У результаті теоретичного дослідження нами були виокремлені сім факторів, що сприяють актуалізації ресурсного потенціалу особистості: 1) *відчуття власних ресурсів, розуміння та вміння цілеспрямовано оперувати власними ресурсами;* 2) *проактивність* людини; 3) *еустрес*; 4) *ситуація схожа на ситуацію з минулого досвіду;* 5) *обмеженість певного ресурсу;* 6) *поповнення своїх ресурсів;* 7) *свідоме вкладання своїх ресурсів у діяльність.*

До сьогоднішнього дня ще не було представлено жодних теоретичних або емпіричних досліджень факторів актуалізації ресурсного потенціалу особистості. Складність дослідження полягає у тому, що не дивлячись на багатий методичний матеріал у психології немає стандартизованих методик, що будуть вивчати саме динамічні характеристики ресурсного потенціалу особистості. Окрім цього, не існує стандартизованих методик, що вивчають рівень ресурсності особистості. Запропоновані нам моделі дослідження актуалізації ресурсного потенціалу особистості передбачають розробку програми навчання людей актуалізовувати свої ресурси, але цей підхід не дозволяє дослідити фактори актуалізації ресурсів особистості.

Результати проведеного нами емпіричного дослідження доводять зв'язок між факторами актуалізації ресурсного потенціалу особистості та підструктурою життєстійкості «прийняття ризику». Гіпотеза підтвердилась. Ми інтерпретували це у позитивному ключі як те, що особистість не хоче сприймати ситуацію таку як вона є і бере відповідальність за те, що вона своїми діями призвела до цієї ситуації, вона має сили, ресурси, впливати на цю ситуацію. Цікавими результатами емпіричного дослідження було виокремлення ще одного виду ресурсів особистості і ще одного фактору актуалізації ресурсного потенціалу особистості. Цим фактором стала усвідомлена допомога іншим. Таким чином ми можемо бачити, що перелік факторів актуалізації ресурсного потенціалу особистості ще не довершений і потребує розширення. Важливо зазначити що дослідження проводилось на досить маленькій вибірці яка не є достатньо репрезентативною за критерієм статі. Виходячи з цього ми можемо сказати, що дослідження факторів актуалізації потребує більшого занурення та поширення для більшої надійності і вірогідності. Потребують трансформації та розробки методи дослідження факторів актуалізації особистості, оскільки розроблена нами анкета не дає тої кількості та якості відповідей для більш валідного результату дослідження. Тому дослідження потребує відтворення на більшій кількості досліджуваних з урахуванням усіх процедур дослідження.

На час проведення дослідження технік актуалізації ресурсного потенціалу, які цілеспрямовано використовують виокремлені фактори не існує. Але існують техніки, що дозволяють актуалізовувати ресурси особистості згідно іншим системам. Тому ми пропонуємо не відкидувати вже наявні техніки. Розроблені рекомендації щодо використання факторів актуалізації ресурсного потенціалу апробації не проходили. У рекомендаціях ми пропонуємо враховувати фактори що сприяють актуалізації ресурсного потенціалу особистості, використовувати техніки арт-терапії та метафоричні карти.

Проведене дослідження є першим на просторі науки України та Росії, тому його можна вважати пілотним. Воно проявило слабкі місця у дослідженні динамічної структури ресурсного потенціалу особистості та позначило перспективи розвитку групи напрямків таких досліджень. По-перше, розробка стандартизованих валідних та надійних методів дослідження, по-друге, розширення переліку ресурсів та факторів актуалізації ресурсного потенціалу особистості, по-третє, планування дослідженні інших динамічних структур ресурсного потенціалу особистості, наприклад таких як наповнення та втрата ресурсів.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во ЛГУ, 2009. 324 с.
2. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб. : Речь, 2004. – 166 с.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994, №1.– С. 3-16.
4. Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа // Психологическая наука и образование. 2008. № 1. С. 67–73.
5. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
6. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций // Психологический журнал. — 1995. — № 1. — С. 104—114. — URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=158918>.
7. Василюк Ф.Е. Понимающая психотерапия: опыт построения психотехнической системы // Труды по психологическому консультированию и психотерапии. 2005. № 2005.
8. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1984.
9. Василюк Ф.Е. Типы духовного совладания // Консультативная психология и психотерапия. 2014. Том 22. № 5. С. 139–152. doi:10.17759/cpp.2014220507
10. Водопьянова Н. Е. Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2011. №2 С.38-50.
11. Водопьянова Н. Е. Современные концепции ресурсов субъекта профессиональной деятельности // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология.

Педагогика. 2015. №1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyye-kontseptsii-resursov-subekta-professionalnoy-deyatelnosti> (дата обращения: 29.11.2017).

12. Горбунова В. В. Психологія командотворення: ціннісно-рольова парадигма : дис...д-ра психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / Вікторія Валеріївна Горбунова. – К. : НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології, 2014. – 376с.

13. Дикая Л. Г., Наличаева С. А. Самоактуализация как ведущая детерминанта субъектной саморегуляции эмоционального выгорания педагога // Стресс, выгорание, совладание в современном контексте: труды Института психологии РАН / отв. ред. А. Л. Журавлёв, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во ИП РАН, 2011. С. 422–442.

14. Дилтс Р. Моделирование с помощью НЛП. СПб.: ПИТЕР, 2001

15. Дорьева Е. А. Проблема достаточности ресурсов совладающего поведения // Вестник КГУ. // 2013. №5. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/problema-dostatochnosti-resursov-sovladayuschego-povedeniya> (дата обращения: 09.01.2018).

16. Ефимов А.Н. Информация: ценность, старение, рассеивание.- М.: Знание, 1978.-64с.

17. Завалкевич Л. Е. Развитие психологической гибкости как фактор эффективности менеджерской деятельности / Л. Завалкевич // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №1. – С. 15–29.

18. Иванова Татьяна Юрьевна Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. №3. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-sohraneniya-resursov-kak-obyasnitelnaya-model-vozniknoveniya-stressa> (дата обращения: 28.11.2017).

19. Калашникова С. А. Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2011. №2. URL:

<http://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-resursy-i-psihologicheskoe-zdorovie-cheloveka-sootnoshenie-soderzhaniya-ponyatiy> (дата обращения: 29.11.2017).

20. Калашникова С. А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Молодой ученый. — 2011. — №8. Т.2. — С. 84-87.

21. Лаврик А.В. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности // Гуманизация образования. 2014. №1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-resursy-kak-integralnaya-harakteristika-lichnosti> (дата обращения: 29.11.2017).

22. Леонтьев Д. А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома, 2010. Том 2. С. 40-42.

23. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости.— М.: Смысл, 2006. — 63 с.

24. Леонтьева Д. А. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. — 680 с.

25. Лэнглэ А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций [пер.с нем.] / А. Лэнглэ. – М.: Генезис, 2009. – 235 с.

26. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. 2002. Т. 23, № 6. С. 5–17.

27. Магомед-Эминов М.Ш. Феномен экстремальности. М.: Психоаналитическая Ассоциация, 2008. 220 с.

28. Магомед-Эминова О.И. Психологический анализ феномена стойкости / Магомед-Эминова О.И. // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук . – 2015. - №1-2 – с. 206 – 210

29. Майленова Ф. Выбор и ответственность в психологическом консультировании / Ф.Майленова. – М.: «КСП+», 2002. – 416 с.

30. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. - 2001. - Т.22, № 1.

31. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях [Текст] /А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001 – Т.22. – №1 – С. 16-24

32. Марков В.Н. Ресурсный подход к психологической диагностике: основные принципы // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2010. №4. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/resursnyy-podhod-k-psihologicheskoy-diagnostike-osnovnyye-printsipy> (дата обращения: 29.11.2017).

33. Николаев Е. Л., Лазарева Е. Ю. Адаптация и адаптационный потенциал личности: соотношение современных исследовательских подходов // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. 2013. №9. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-i-adaptatsionnyy-potentsial-lichnosti-sootnoshenie-sovremennyh-issledovatel'skih-podhodov> (дата обращения: 14.12.2017).

34. Николаев, Е.Л. Адаптация и адаптационный потенциал личности: соотношение современных исследовательских подходов / Е.Л. Николаев, Е.Ю. Лазарева // Вестник психиатрии и психологии Чувашии. – 2013.-№ 9.-С.18-32.

35. Оленич В. В. Психологічні ресурси суб'єкта: основні напрямки і перспективи дослідження / Оленич В.В. // Збірник наукових праць студентів, аспірантів і молодих вчених «Молода наука-2017» : у 4 т. / Запорізький національний університет. – Запоріжжя : ЗНУ, 2017. – Т.1. – с. 278-279.

36. Петрова Е.А, Хазова С.А. Основные проблемы в исследовании ресурсов совладающего поведения / Е.А Петрова, С.А. Хазова // Актуальные проблемы психологии личности: сб.науч. ст.В 2 ч. Ч. 1 / ГрГУ им. Я. Купалы; науч. ред. К.В. Карпинский. –Гродно : ГрГУ, 2012. – 102 - 119 с.

37. Петрова Е.А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения. Дисс канд. психол. н. Кострома, 2008.

38. Постылякова, Ю.В. Психологическая оценка ресурсов совладания со стрессом в профессиональных группах: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03 / Ю.В. Постылякова; Институт психологии Российской академии наук. – М., 2004. – 24 с.
39. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики cope // Психология. Журнал ВШЭ. 2013. №1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/koping-strategii-v-strukture-deyatelnosti-i-samoregulyatsii-psihometricheskie-harakteristiki-i-vozmozhnosti-primeneniya-metodiki-cope> (дата обращения: 29.11.2017).
40. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2005.
41. Рубштейн Н. Полный тренинг по развитию уверенности в себе. 73 упражнения, которые сделают вас абсолютно уверенным человеком / Н. Рубштейн. – М. : Эксмо, 2009. – 224 с.
42. Селье Г. Стресс без дистресса / Пер. с англ.; общ. ред. Е.М. Крепса. – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.
43. Сергиенко Е.А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. N 5(7). URL: <http://psystudy.ru>
44. Сергиенко Е.А. Системно-субъектный подход: обоснование и перспектива // Психол. журн. 2011. Т. 32. №1. С. 120-132.
45. Сирота Н.А. Профилактика наркомании и алкоголизма: учеб. пособие для студентов вузов / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – М.: Академия, 2003. – 176 с
46. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Харьков : Гуманитарный Центр, 2007. – 276с.
47. Соловьева С.Л. Ресурсы личности. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. N 2. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 30.06.2010).

48. Старченкова Е. С. Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. 2012. №1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/resursy-proaktivnogo-sovladayuschego-povedeniya> (дата обращения: 29.11.2017).

49. Толочек В. А. Профессиональная успешность: от способностей к ресурсам (дополняющие парадигмы) // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2009. Т. 6, № 3. С. 27–61.

50. Томашек Н. Системный коучинг. Целеориентированный подход в консультировании / Н. Томашек ; [пер. с нем.]. – Харьков : Гуманитарный Центр, 2008. – 176 с

51. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 175 с.

52. Хазова С. А. Дорьева Е. А. О методах исследования психических ресурсов субъекта // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2012. №4 С.29-35.

53. Хазова С. А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2013. №5 С.188-191.

54. Хазова С. А. Ментальные ресурсы субъекта: проблема определения понятия / Идеи О.К. Тихомирова и А.В. Брушлинского и фундаментальные проблемы психологии (к 80-летию со дня рождения). Материалы Всероссийской научной конференции (с иностранным участием). Москва, 30 мая —1 июня 2013 г. — М.: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2013. — 464 с (148 – 151с.)

55. Хазова С.А. Интеллектуальные способности как фактор эффективности совладающего поведения // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 49. С. 2. URL: <http://psystudy.ru>

56. Хазова С.А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения: Эмпирические исследования: Монография. / С.А. Хазова. – Кострома, КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. – 152 с.

57. Хазова С.А., Шеронова (Ряжева) М.В. Динамика совладающего поведения родителей, воспитывающих ребенка с ограниченными возможностями здоровья // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова: Серия «Психология. Педагогика. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика». – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2012. – № 3. – С. 203–209.
58. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. СПб.: Питер. 2002.
59. Штепа О. Ресурсний стан: психологічний аналіз та інтерпретація // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2017. Вип. 1. С. 142–149
60. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології. 2013. Випуск 21
61. Штепа О. С. Характеристика прийому актуалізації психологічної ресурсності особистості (авторський підхід) // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: Психологічні науки. – 2(47) - 2015р.
62. Штепа О.С. Аналіз та інтерпретація емпіричної багатофакторної моделі психологічної ресурсності особистості // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології. 2015. Випуск 28
63. Штепа О.С. Особливості психологічної ресурсності осіб зрілого віку // Вісник Львівського університету. Серія філософські науки. 2012. Випуск 15. С. 310–317
64. Antonovsky, A. Intergenerational Networks and Transmitting the Sense of Coherence / A. Antonovsky. – Ben-Gurion University of the Negev, 2004.
65. Ayalon O. Healing trauma with metaphoric cards // Therapy today. 2007. Sep. P. 22-24.

66. Bandura A. (1989), Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy, DP № 25, p. 729.
67. Baumeister R.F., Schmeichel B.J., Vohs K.D. Self-Regulation and executive function: The Self as controlling agent // A.W.Kruglanski, E.T.Higgins. Social psychology: Handbook of basic principles (2nd ed.). New York: Guilford Press, 2007. P. 516–539.
68. Bonanno G.A., Galea S., Bucciarelli A. & Vlahov D.. What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 2007. P. 671-682.
69. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis / S. Folkman // *J. Pers. Soc. Psychol.* – 1984. – Vol. 46, N 4. – P.839-852.
70. *Hobfoll S. E.* Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1988. Vol. 44. P. 513–524.
71. Hsieh T. Locus of Control and Word-Spirit Orientation: A Reflection. URL: <http://www.nssa.us/journals/2008-29-2/2008-29-2-07.htm>
72. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlook // *Ann. Rev. Psychol.* – 1993. – V. 44.
73. Maslow A. *Motivation and Personality* (2nd ed.). – PSYLIB, 2004 [Электронный ресурс] URL: <http://psylib.org.ua/books/masla01/> (дата обращения: 28.11.2017)
74. Rotter, J. B. *Social learning and clinical psychology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. - 1954

Зведена таблиці визначень поняття "ресурс"

Теорія	Дослідники	Визначення
Теорії ресурсів	A. Antonovsky [58]	Ресурси є головними чинниками стійкості, опори стресу
	С. Хобфол [55]. (Теорія збереження ресурсів)	Ресурси - це цінності, які індивідууми або спільноти прагнуть здобувати, накопичувати, зберігати та помножувати
	Р.Баумстейстера, Б.Шмейчеля и К.Вогс [67]. (Модель сили ресурсів)	Індивід має певний запас ресурсів, які використовуються під час дій саморегуляції
	Р. Лазарус [39] (Копінг)	Ресурси (копінг-ресурси) є одним з механізмів долаючої поведінки (копінгу). Копінг — це когнітивні і поведінкові зусилля з управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами (і конфліктами між ними), які оцінюються як те що напружують або перевищують ресурси особистості.
	В. А. Бодров [5]	Ресурсний підхід у цій концепції спрямований на дослідження особливостей психічної активності людини, зокрема, процесів прийому і перетворення інформації, особливо в тих ситуаціях, коли до процесів перетворення інформації подаються максимальні вимоги.
Суб'єктний підхід	В. О. Толочек [36].	«Ресурси — це психічні властивості, які стійко зв'язуються в ментальному досвіді суб'єкта з позитивним ефектом, наявністю відчутної переваги і можуть бути використані для підвищення ефективності життєдіяльності» [63, с. 62].
	С.А.Хазова та Є. А. Петрова [54]	В якості ресурсу можуть виступати тільки внутрішні (суб'єктні, особистісні) характеристики
	Н. Є. Водоп'янова [10] О. О. Сергієнко [63] (Ресурси як когнітивні здібності)	Ресурси суб'єкта — це будь-які внутрішні і зовнішні умови, реальні та ідеальні об'єкти, індивідуальні якості, відносини, установки, цінності, які суб'єктів створює або залучає, використовує для вирішення власних завдань і досягнення значущих цілей. Індивідуальні ресурси як особливості інтелектуальних, пізнавальних здібностей, що забезпечують аналіз і впорядкування зовнішнього і внутрішнього середовища, створення ментальних моделей ситуації та подій, ментальне оперування внутрішніми моделями і уявленнями, підготовку рішення, здатність до гнучкого когнітивного контролю.

Продовження таблиці

Теорія	Дослідники	Визначення
Позитивна психологія	Д.О. Леонтьєв [22]	Ресурси - це ті індивідуальні особливості, в залежності від яких завдання мобілізації, адаптації до стресової ситуації, її подолання та запобігання несприятливих наслідків вирішуються легше або, навпаки, важче.
Ресурси у контексті поняття "ресурсність" та "ресурсний стан".	О. Штепа [63; 44; 46]	Компоненти психологічної ресурсності мають ефект синергії, психологічну потенцію, можливість особистості, що розкривається у здатності підтримувати інших завдяки саморозумінню. Згідно з цим підходом ресурси поділяються на «персональні ресурси» (особистісні, соціальні та матеріальні ресурси) та «психологічні ресурси» (важливий досвід минулого, стан впевненості у собі у теперішньому, стратегію саморозвитку, спрямовану у майбутнє).
	В.В. Горбунова [74]	«Ресурсність розвитку» змальовується як феномен суб'єктності поряд із життєстійкістю та особистісним потенціалом та означає один зі структурно-змістових феноменів свідомості, вивчення яких є важливим для прогностичного аналізу успішності особистості в діяльності [74, с. 57]. Ресурси розуміються як можливості для розвитку та вирішення складних ситуацій особистості.
Ресурси як адаптаційний потенціал особистості	А. Г. Маклаков [30]	Адаптаційний особистісний потенціал як процес, і як властивість системи, що саморегулюється, пристосовуючись до змін зовнішніх умов.
	А.М. Богомоловим [4]	Адаптаційний потенціал є інтегральним поняттям, що включає специфічні ресурси, що представлені на різних рівнях організації особистості (індивідному, особистісному, суб'єктнодіяльнісному).
Ресурси у контексті психологічної травми	М.Ш. Магомед-Емінов [71] «Стійкість»	Стійкість дозволяє людині зберігати рівновагу, цілісність у ситуації травми, ефективно та успішно вирішувати завдання розвитку.
	Дж. А. Бонанно [72] «Резильєнтність»	Резильєнтність - це відображаюча здатність людини, що допомагає йому в підтримці здорового рівня психічного і фізичного функціонування у складних життєвих ситуаціях та у ситуаціях травми.

Анкета

Имя:

Возраст:

Профессия или род деятельности:

Анкета исследует личностные ресурсы человека. Пожалуйста, ответьте на каждый вопрос анкеты несколькими предложениями.

1. Что для вас значит словосочетание "ресурс личности"? (Как вы понимаете это словосочетание?)
2. Опишите свое ресурсное состояние.
3. Что вы чувствуете при нехватке ресурсов?
4. Что для вас является ресурсом?
5. Что может заставить вас актуализировать (активизировать, мобилизовать) ваши ресурсы? (Что может заставить вас обратиться к вашим ресурсам?)

Додаток В

Зведена таблиця результатів опитування

Загальна інформація		УСК (Дж. Роттера)							Тест ВППР (Н. Водоп'янова, М. Штейн)			Тест життєстійкості (в адаптації Д.А. Леонтьєва)				Контент-аналіз	
№	Вік	Професія або рід діяльності	ІО	Ід	Ін	Іс	Іп	Ім	Із	Втрати	Придбання	Індекс ресурсності	Загальний бал життєстійкості	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Питома вага
1	23	філолог	17	4	2	3	4	0	4	46	32	0,70	52	19	15	18	0,11
2	26	Психолог-консультант	36	10	10	7	11	4	2	68	90	1,32	86	38	29	19	0,39
3	53	психолог	29	9	7	7	8	3	4	46	107	2,33	74	33	26	15	0,22
4	26	Економіст (роботаю не по спеціальності)	22	5	3	7	9	2	1	58	45	0,78	71	32	23	16	0,22
5	47	Консультант	32	8	7	7	10	3	3	36	120	3,33	122	51	46	25	0,11
6	23	Психологія, педагогіка	35	12	10	7	10	4	4	64	91	1,42	74	36	26	12	0,39
7	37	психологія	18	3	2	7	5	0	4	62	58	0,94	49	23	12	14	0,39
8	40	редактор	24	7	4	7	8	4	1	56	49	0,88	75	33	26	16	0,39
9	42	Психолог	35	12	10	7	8	4	4	32	117	3,66	118	48	45	25	0,11
10	45	психолог дома ребенка	34	9	9	7	11	3	3	93	97	1,04	79	34	28	17	0,17
11	46	агент по работе с таможенной	31	9	7	7	8	4	4	51	99	1,94	88	40	29	19	0,11
12	26	психолог	12	1	3	7	2	1	2	142	106	0,75	66	32	21	13	0,22
13	23	психологія	32	11	8	7	8	3	3	54	107	1,98	75	36	26	13	1,7
14	30	декретный отпуск	32	11	6	7	11	4	3	52	94	1,81	99	41	34	24	0,11
15	30	інженер; психолог	29	9	6	7	6	4	4	84	70	0,83	49	22	9	18	0,11
16	37	коуч-сексолог	30	9	7	7	8	4	3	45	110	2,44	87	30	32	25	0,11
17	61	консультант- эзотерик	32	10	10	7	8	4	3	39	130	3,33	103	47	35	21	0,17
18	35	дизайнер	34	9	10	7	10	4	4	33	64	1,94	73	32	24	17	0,22
19	28	руководитель	35	11	8	7	11	4	3	75	84	1,12	99	38	39	22	0,22
20	50	психолог	30	6	8	7	8	3	4	72	51	0,71	71	34	24	13	0,28
22	31	Домохозяйка	39	12	10	7	11	4	4	44	84	1,91	110	40	41	29	0,11
23	24	психолог	35	10	9	7	9	4	4	41	38	0,93	89	38	26	25	0,33
24	25	рабочий	28	9	7	7	9	3	3	37	36	0,97	87	44	31	12	0,22

Продовження таблиці

Загальна інформація		УСК (Дж. Роттера)							Тест ВППР (Н. Водоп'янова, М. Штейн)			Тест життєстійкості (в адаптації Д.А. Леонтьєва)				Контент-аналіз	
№	Вік	Професія або рід діяльності	ИО	Ид	Ин	Ис	И п	Им	Из	Втрати	Придбання	Індекс ресурсності	Загальний бал життєстійкості	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Питома вага
25	27	грузчик	30	9	7	7	8	3	4	52	99	1,90	87	40	29	18	0,22
26	25	Психолог	20	4	2	7	4	3	4	45	31	0,69	49	18	14	17	0,22
27	24	Психолог	30	8	8	7	10	3	3	94	98	1,04	76	33	27	16	0,39
28	37	Психолог	36	10	11	7	10	2	4	66	88	1,33	86	29	38	19	0,22
29	47	Коуч	28	7	9	7	9	3	3	36	37	1,03	87	31	44	12	0,22
30	49	Психолог	34	9	9	7	9	4	4	40	38	0,95	88	38	25	25	0,11
31	36	Психолог	27	9	7	7	8	2	4	45	102	2,27	69	32	23	14	0,39
32	35	агент	33	9	8	7	11	4	3	73	82	1,12	97	38	37	22	0,11
33	34	Психолог	25	9	3	7	6	1	4	83	69	0,83	47	21	9	17	0,39
34	22	Психолог	26	7	6	7	9	2	2	33	101	3,06	102	41	36	25	0,11
35	24	Домохозяйка в декрете	30	9	5	7	9	3	4	40	114	2,85	98	40	36	22	0,22
36	23	Психолог	21	3	4	7	5	1	4	58	62	1,07	52	23	14	15	0,11
37	24	Фриланс	29	10	7	7	8	4	3	40	123	3,08	98	44	34	20	0,17
38	19	Психолог	37	12	10	7	11	3	3	45	84	1,87	108	40	40	28	1,7
39	25	Филолог	32	10	10	7	8	4	4	32	112	3,50	111	41	45	25	0,28
40	25	Консультант	34	11	7	7	11	4	4	52	95	1,83	101	42	35	24	1,7
41	27	Мама в декрете	21	5	3	7	9	2	1	44	44	0,77	69	30	23	16	0,11
42	33	Психолог	24	7	4	7	8	4	1	55	47	0,85	73	33	24	16	0,11
43	46	Консультант	29	6	7	7	8	3	4	71	50	0,70	68	33	23	12	0,22
44	54	Психолог	34	10	7	7	9	4	4	50	115	2,30	91	32	34	25	0,33
45	34	Переводчик	33	12	10	7	10	3	3	64	91	1,42	73	35	26	12	0,11
46	25	Домохозяйка	34	11	8	7	8	4	4	55	108	1,96	76	36	26	14	0,22
47	22	Психолог	37	10	10	7	10	4	4	34	66	1,94	74	32	24	18	0,11
Ср. Знач:			22	6	7	5	6	2	2	0,8 – 1,2			80,72	37,64	29,17	13,91	

Результати кількісного контент-аналізу

№	Категорія	Підкатегорія	Абсолютна частота	Процентне співвідношення	Коефіцієнт питомної ваги категорії
1	Почуття власних ресурсів	Бажання діяти	7	5,74%	1,7
		Емоційний підйом	5	4,10%	
		Сила та енергія	21	17,21%	
2	Проактивність	Дія (активність)	7	5,74%	0,22
		Справлятися з чимось	4	3,28%	
		Установка "треба" (ніхто крім мене)	3	2,46%	
		Самоактивація (я сам, мій мозок тощо)	3	2,46%	
3	Стрес	Кризова ситуація	5	4,10%	0,11
		Життєве завдання	4	3,28%	
4	Обмеженість певного ресурсу	Економія	6	4,92%	0,22
		Ресурс как джерело (брати, використовувати)	9	7,38%	
		Апатія та лінь	12	9,84%	
		Мета чи потреба	5	4,10%	
5	Поповнення своїх ресурсів	Відпочинок фізичний (сон)	7	5,74%	0,11
		Відпочинок емоційний (з друзями або наодинці)	3	2,46%	
6	Свідоме вкладання своїх ресурсів	Творчість	5	4,10%	0,17
		Спілкування	8	6,56%	
		Допомога іншим (обіцянка дана іншим)	8	6,56%	
7	Ситуація з минулого досвіду		0	0	0
	Разом:		122	100%	

Таблиця присвоєння категорій

№	Вік	Підкатегорії	Присвоєна категорія	Питома вага
1	23	Життєве завдання	Стрес	0,11
2	26	Спілкування; обіцянка дана іншим; установка "треба"	Свідоме вкладання своїх ресурсів; Проактивність	0,39
3	53	Мета; творчість	Обмеженість певного ресурсу; Свідоме вкладання своїх ресурсів	0,22
4	26	Кризова ситуація; відпочинок	Стрес; Поповнення своїх ресурсів	0,22
5	47	Відпочинок	Поповнення своїх ресурсів	0,11
6	23	Кризова ситуація; відпочинок	Стрес; Свідоме вкладання своїх ресурсів	0,39
7	37	Творчість; самоактивація	Свідоме вкладання своїх ресурсів; Проактивність	0,39
8	40	Установка "треба"; допомога іншим	Проактивність; Свідоме вкладання своїх ресурсів	0,39
9	42	Життєве завдання	Стрес	0,11
10	45	Допомога іншим	Свідоме вкладання своїх ресурсів	0,17
11	46	Кризова ситуація	Стрес	0,11
12	26	Самоактивація	Проактивність	0,22
13	23	Бажання діяти, емоційний підйом, відчуття сили та енергії.	Почуття власних ресурсів	1,7
14	30	Відпочинок	Поповнення своїх ресурсів	0,11
15	30	Кризова ситуація	Стрес	0,11
16	37	Життєве завдання	Стрес	0,11
17	61	Допомога іншим	Свідоме вкладання своїх ресурсів;	0,17
18	35	Самоактивація	Проактивність	0,22
19	28	Економія	Обмеженість певного ресурсу	0,22
20	50	Кризова ситуація, допомога іншим.	Стрес; Свідоме вкладання своїх ресурсів	0,28
21	34	Самоактивація, відпочинок фізичний	Проактивність; Поповнення своїх ресурсів	0,33
22	31	Життєве завдання	Стрес	0,11

Продовження таблиці

№	Вік	Підкатегорії	Присвоєна категорія	Питома вага
23	24	Установка "треба", відпочинок емоційний та фізичний	Проактивність; Поповнення своїх ресурсів	0,33
24	25	Установка "треба"	Проактивність	0,22
25	27	Установка "треба"	Проактивність	0,22
26	25	Економія	Обмеженість певного ресурсу	0,22
27	24	Справлятися з чимось, творчість	Проактивність; Свідоме вкладання своїх ресурсів	0,39
28	37	Життєве завдання, відпочинок	Стрес; Поповнення своїх ресурсів	0,22
29	47	Дія (активність)	Проактивність	0,22
30	49	Життєве завдання	Стрес	0,11
31	36	Допомога іншим, дія	Свідоме вкладання своїх ресурсів; Проактивність	0,39
32	35	Кризова ситуація	Стрес	0,11
33	34	Ресурс як джерело, творчість	Обмеженість певного ресурсу; Свідоме вкладання своїх ресурсів	0,39
34	22	Відпочинок наодинці	Поповнення своїх ресурсів	0,11
35	24	Апатія та лінь, ресурс як джерело	Обмеженість певного ресурсу	0,22
36	23	Відпочинок	Поповнення своїх ресурсів	0,11
37	24	Спілкування	Свідоме вкладання своїх ресурсів	0,17
38	19	Емоційний підйом	Почуття власних ресурсів	1,7
39	25	Кризова ситуація, допомога іншим.	Стрес; Свідоме вкладання своїх ресурсів	0,28
40	25	Бажання діяти, відучття сили та енергії.	Почуття власних ресурсів	1,7
41	27	Життєве завдання	Стрес	0,11
42	33	Відпочинок наодинці	Поповнення своїх ресурсів	0,11
43	46	Установка "треба"	Проактивність	0,22
44	54	Дія (активність), відпочинок	Проактивність; Поповнення своїх ресурсів	0,33
45	34	Життєве завдання	Стрес	0,11
46	25	Життєве завдання, відпочинок наодинці чи у колі друзів	Стрес; Поповнення своїх ресурсів	0,22
47	22	Відпочинок	Поповнення своїх ресурсів	0,11